

Раздел ООП НОО

Приложение 2.2. Программы отдельных учебных предметов, курсов

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Каратэ-до»

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности курса «Каратэ-до»

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (ушу, каратэ, тхеквондо и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений людей, создававших не только эффективные системы рукопашного боя, но и, прежде всего стремившихся к воспитанию гармоничной личности.

Во всех видах спортивного единоборства человек стремится победить соперника, достичь высоких результатов. Но, помимо достижения этой цели, спортивная тренировка или урок физической культуры, а так же урок восточных единоборств имеет и более широкую цель, а именно – воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых граждан общества, которое осуществляется посредством специализированной деятельности.

В укреплении физического здоровья учащихся, их гармоничном развитии, в подготовке молодёжи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, в частности восточных единоборств.

Существует много различных видов восточных единоборств. В школе можно и нужно изучать систему самообороны, позволяющую воспитывать уверенность в себе и приобретать элементарные навыки защиты и контратаки.

Данная программа основана на очень красивом и эффективном виде восточных единоборств – каратэ-до. Каратэ-до переводится следующим образом: «кара» – пустая, «тэ» – рука. То есть спортсмен безоружен, он использует свои руки и ноги. «До» – это принцип постоянного совершенствования, в основе которого лежат постоянство, движение от простого к сложному, от малого к большому. Каратэ-до – это искусство движения, движения точного, целенаправленного, основанного на биомеханических принципах функционирования человеческого тела с использованием полного диапазона возможностей суставов и мышц.

При освоении курса внеурочной деятельности «Каратэ-до» обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства «Каратэ-До» в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития курса, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- использовать занятия «Каратэ-до» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять простейшие комбинации «Каратэ- до» на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

1.1. Личностные планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Каратэ- до»

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов занятий «Каратэ-до» и формирование личного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

1.2. Метапредметные планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Каратэ-до»

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1.3. Предметные планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Каратэ-до»

– формирование первоначальных представлений о значении занятий « Каратэ-до» для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Формирование ведущих физических качеств (силовая подготовка, развитие быстроты, специальной выносливости, гибкости).

Силовая подготовка

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Сила, развиваемая мышцей, зависит: 1) от её физиологического поперечника; 2) активирующего влияния со стороны ЦНС; 3) соотношения в ней двух основных типов волокон (сильных и быстрых-белых, выносливых и медленных-красных); 4) от внешних биомеханических условий (например, от показателей телосложения, индивидуальных особенностей техники выполнения упражнений).

Один из существенных моментов, определяющих мышечную силу, - это режим работы мышц. При преодолении внешнего сопротивления мышцы сокращаются и укорачиваются – это преодолевающий режим их работы. Но мышцы могут при напряжении и удлиняться – это

уступающий режим. Преодолевающий и уступающий режим объединяются понятием динамического режима.

Вместе с тем очень часто возникает ситуация, когда человеку приходится проявлять силу без изменения длины мышц. Такой режим их работы называется изометрическим или статическим.

Наибольшую силу мышцы проявляют в статическом режиме, хотя в целом для организма этот режим оказывается самым неблагоприятным.

При характеристике силовых возможностей человека принято выделять следующие их разновидности:

Максимальная статистическая сила – показатель силы, проявляемой при сопротивлении внешнему воздействию или при удержании в течении определённого времени предельных отягощений с максимальным напряжением мышц.

Медленная динамическая (жимовая) сила, проявляемая, например, при перемещении предметов большой массы, когда скорость перемещения практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

Быстрая динамическая сила, определяемая способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

«Взрывная» сила, определяемая способностью преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время и с максимально возможным ускорением при движениях.

Амортизационная сила, характеризуемая способностью к развитию усилия в уступающем режиме работы мышц в короткое время.

Силовая выносливость, определяемая способностью длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений.

Характер и условия развиваемых в ходе спарринга мышечных усилий очень разнообразны, что приводит к необходимости разносторонней силовой подготовки.

Выполнение специфических ударных действий требует высокого уровня развития «взрывной» силы. Эффективность защиты связана во многом со способностью проявления амортизационной силы при выполнении, например, мягких блоков, приземления на опору и т.д. А высокая реактивная способность двигательного аппарата, связанная с мгновенным переключением с уступающего на преодолевающий режим работы мышц, необходима при выполнении блоков с последующей атакой или серий различных ударов в прыжках. Выполнение быстрых действий, связанных с перемещениями, изменениями позиции, зависит от проявления быстрой динамической силы.

В каратэ-до к числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах и макиварах с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т.д.). Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнёт нарушаться структура движений или заметно упадёт скорость их выполнения.

Для развития «взрывной» силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь, из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах и переходах от защит к ударам и наоборот.

Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лёжа. Не меньшее внимание необходимо уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для общей силовой подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке.

Развитие быстроты

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движения, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС).

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты: 1) Быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) Быстроту одиночного движения; 3) Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключения с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления; 4) Частоту движений. Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Быстрота двигательной реакции, как ответ на внезапно появляющийся сигнал определённым движением или действием, имеет большое значение для каратэ-до. В условиях поединка может быть один или несколько одновременных или последовательных раздражителей (действий противника), поэтому и выделяют простую и сложную реакцию (реакция на движущийся объект или реакция выбора соответственно).

В простой реакции выделяют два её компонента:

а) Латентный (запаздывающий), обусловленный задержками, накапливающимися на всех уровнях организации действия в ЦНС. Латентное время простой двигательной реакции не поддаётся тренировке, не связано со спортивным мастерством и не может приниматься за характеристику быстроты человека.

б) Моторный, за счёт совершенствования которого в основном и происходит сокращение времени реакции. Для простых реакций характерен значительный перенос быстроты: тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других.

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу.

Однако в каратэ-до во многих случаях приходится сталкиваться со сложными реакциями, для реализации которых необходимо: а) адекватно оценить ситуацию; б) принять двигательное решение; в) оптимально его выполнить. Отрабатывая технику каратэ-до в различных «стандартных» комбинациях ударных и защитных действий, как раз и можно повлиять на ускорение принятия решений.

Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны соответствовать по меньшей мере трём основным критериям: 1) возможности выполнения с максимальной скоростью; 2) освоенность упражнения должна быть не столько хорошей чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения; 3) во время скоростной работы не должно происходить снижение скорости выполнения упражнений.

В каратэ-до существуют различные упражнения для развития быстроты: 1) выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью (в воздух, по груше, макиваре и др.); 2) нанесение серий ударов; 3) выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте; 4) «бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов по 3-4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника.

Развитие специальной выносливости

Обычно под выносливость понимают способность работать не утомляясь и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Выносливость проявляется в двух основных формах: 1) в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; 2) в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Ни одно движение не может быть выполнено без затрат энергии. Единственным универсальным и прямым источником энергии для мышечного сокращения служит АТФ. Но

для того, чтобы мышечные волокна могли длительно поддерживать свою сократительную способность, необходимо постоянное восстановление (ресинтез) АТФ с той же скоростью, с какой он расходуется. Ресинтез АТФ в процессе мышечной деятельности осуществляется за счёт метаболических процессов трёх видов:

Аэробного (окислительного, за счёт кислорода воздуха);

Гликолитического анаэробного (за счёт расщепления гликогена, содержащегося в основном в печени и в мышцах, до молочной кислоты);

Алактатного анаэробного (за счёт расщепления фосфорных соединений, содержащихся и образующихся непосредственно в мышцах).

В каратэ-до энергообеспечение при выполнении различных ударов, упражнений максимальной мощности и поединков продолжительностью до трёх минут осуществляется за счёт алактатного и гликолитического анаэробных процессов.

Совершенствование алактатной анаэробной мощности (количество энергии в единицу времени) осуществляется при выполнении специальных упражнений в сериях продолжительностью 6-10 секунд, повторяемых 5-6 раз с отдыхом от 10-15 секунд до 1-3 минут. Чем меньше тренированность учащихся, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий специальных упражнений до 15-20 секунд, можно добиться увеличения алактатной ёмкости (запасы энергетических веществ в организме).

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличивать продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 3-6 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд – на ёмкость анаэробного гликолиза.

Для развития совершенствования специальной выносливости проявляющейся способности учащихся вести поединок на уровне своей максимальной мощности, применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различном режиме мышечной деятельности: в основном рекомендуется использовать для этого «бой с тенью», выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижениях и др.

Например:

При тренировке на снарядах необходимо выполнять: 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий продолжительностью 1,0-1,5 секунд каждое «включение» и чередовать их с более спокойными движениями для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т.д. Всего следует выполнять 5-6 таких серий через 1,5-2,0 минуты отдыха.

При выполнении прыжковых упражнений: 10-15 секунд интенсивной работы (или 10-15 прыжков) повторить 5-6 раз через 1,5-2,0 минуты отдыха или работы малой интенсивности.

Нагрузку можно увеличить за счёт дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, жилетов, поясов, гантелей и т.п.).

Развитие гибкости

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы её проявления:

активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнёра, отягощения и т.п.).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, которая позволяет разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность соревновательной или профессионально-прикладной деятельности.

Для занимающихся каратэ-до специальная гибкость связана прежде всего с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов.

Развивают гибкость с помощью специально подобранных упражнений. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения, но и по характеру. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание.

Проявление гибкости зависит прежде всего от анатомического строения суставов, эластических свойств мышц и связок, центрально-нервной регуляции тонуса мышц, а также от общего функционального состояния организма и от внешних условий: суточной периодики, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена, однако утренние уроки для её развития весьма эффективны. Если в спортивном зале холодно, при охлаждении тела, гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки – повышается. Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но может способствовать проявлению пассивной гибкости. Зависит гибкость и от возраста учащихся: обычно подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13-14 лет и, как

правило, стабилизируется до 16-17 лет, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13-14-летнего возраста не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте.

Необходимо всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство «растягиваемых» мышц и связок.

Активные динамические упражнения могут включаться во все части урока. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности.

Метод статического растягивания основан на зависимости растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной части урока.

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм её организации и видов деятельности

2.1. Содержание курса внеурочной деятельности «Каратэ-до»

1 класс

1. Традиции каратэ-до (3 часа)

2. Элементарные понятия каратэ-до (1 час)

3. Японский словарь и счёт (3 часа)

4. Специальные физические упражнения практическое занятие (8 часов): Изучение и совершенствование технических комплексов ката и дыхательных упражнения на занятиях по каратэ являются одним из важных разделов в учебно-тренировочном процессе. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Обучение комплексам дыхательных упражнений. Обучение технических комплексов (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнения на организм занимающихся.

5. Основы техники каратэ практическое занятие (8 часов): Обучение приемам каратэ: основные стойки; техника ударов и защиты рукой; техника ударов и защиты ногой; техника защиты и нападения; броски, подсечки, подножки, зацепы; техника безопасного падения.

6. Тактико-технические приемы каратэ практическое занятие (4 часа): Основы обучения тактическим действиям в поединке. Умение работать на различных дистанциях. Развитие

специальных физических качеств и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Последовательность изучения тактико-тактических действий в нападении и защите.

7. Игровые единоборства (6 часов)

2 класс

1. История и развитие каратэ (2 часа): Каратэ как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития каратэ. Каратэ, как вид спорта, в системе физического воспитания. Особенности стилей каратэ.

2. Традиции каратэ-до (1 час)

3. Терминология каратэ-до (4 часа)

4. Специальные физические упражнения практическое занятие (8 часов): Изучение и совершенствование технических комплексов ката и дыхательных упражнения на занятиях по каратэ являются одним из важных разделов в учебно-тренировочном процессе. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Обучение комплексам дыхательных упражнений. Обучение технических комплексов (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнений на организм занимающихся.

5. Основы техники каратэ практическое занятие (8 часов): Обучение приемам каратэ: основные стойки; техника ударов и защиты рукой; техника ударов и защиты ногой; техника защиты и нападения; броски, подсечки, подножки, зацепы; техника безопасного падения.

6. Тактико-технические приемы каратэ практическое занятие (5 часов): Основы обучения тактическим действиям в поединке. Умение работать на различных дистанциях. Развитие специальных физических качеств и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Последовательность изучения тактико-тактических действий в нападении и защите.

7. Игровые единоборства (4 часа)

8. Организация и проведение соревнований по каратэ (2 часа): Особенности проведения соревнований по карате. Планирование соревнований. Основные правила соревновательного каратэ. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Система розыгрыша, учет результатов.

3 класс

1. История и развитие каратэ (2 часа): Каратэ как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития каратэ. Каратэ, как вид спорта, в системе физического воспитания. Особенности стилей каратэ.

2. Традиции каратэ-до (1 час)

3. Терминология каратэ-до (2 часа)

4. Специальные физические упражнения практическое занятие (8 часов): Изучение и совершенствование технических комплексов ката и дыхательных упражнения на занятиях по каратэ являются одним из важных разделов в учебно-тренировочном процессе. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Обучение комплексам дыхательных упражнений. Обучение технических комплексов (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнения на организм занимающихся.

5. Основы техники каратэ практическое занятие (8 часов): Обучение приемам каратэ: основные стойки; техника ударов и защиты рукой; техника ударов и защиты ногой; техника защиты и нападения; броски, подсечки, подножки, зацепы; техника безопасного падения.

6. Тактико-технические приемы каратэ практическое занятие (5 часов): Основы обучения тактическим действиям в поединке. Умение работать на различных дистанциях. Развитие специальных физических качеств и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Последовательность изучения тактико-тактических действий в нападении и защите.

7. Игровые единоборства (2 часа)

8. Использование технических устройств и тренажеров на занятиях по каратэ практическое занятие (4 часа): Особенности выполнения технических приемов каратэ с использованием технических устройств и тренажеров. Упражнения в ударах по макиваре. Упражнения в ударах по боксерскому мешку. Упражнения на лапах. Упражнения на различных тренажерах развивающих специальные физические качества занимающихся.

9. Организация и проведение соревнований по каратэ (2 часа): Особенности проведения соревнований по карате. Планирование соревнований. Основные правила соревновательного каратэ. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Система розыгрыша, учет результатов.

4 класс

1. Общая характеристика единоборств. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности лекционное занятие (2 часа): Физиологические и психологические аспекты занятий каратэ. Карате как средство физического и духовного развития личности. Возрастные и половые особенности занятий каратэ.

2. Характеристика различных стилей каратэ-до (1 час)

3. Терминология каратэ-до (1 час)

4. Специальные физические упражнения практическое занятие (7 часов): изучение и совершенствование технических комплексов ката и дыхательных упражнения на занятиях по каратэ являются одним из важных разделов в учебно-тренировочном процессе. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Обучение комплексам дыхательных упражнений.

Обучение технических комплексов (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнений на организм занимающихся.

5. Основы техники каратэ практическое занятие (8 часов): обучение приемам каратэ: основные стойки; техника ударов и защиты рукой; техника ударов и защиты ногой; техника защиты и нападения; броски, подсечки, подножки, зацепы; техника безопасного падения.

6. Тактико-технические приемы каратэ практическое занятие (5 часов): основы обучения тактическим действиям в поединке. Умение работать на различных дистанциях. Развитие специальных физических качеств и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Последовательность изучения тактико-тактических действий в нападении и защите.

7. Игровые единоборства (2 часа)

8. Использование технических устройств и тренажеров на занятиях по каратэ практическое занятие (3 часа): особенности выполнения технических приемов каратэ с использованием технических устройств и тренажеров. Упражнения в ударах по макиваре. Упражнения в ударах по боксерскому мешку. Упражнения на лапах. Упражнения на различных тренажерах развивающих специальные физические качества занимающихся.

9. Организация и проведение соревнований по каратэ (2 часа): особенности проведения соревнований по карате. Планирование соревнований. Основные правила соревновательного каратэ. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Система розыгрыша, учет результатов.

10. Учебно-тренировочные поединки практическое занятие (2 часа): Спарринг с партнером в каратэ является одним из важнейших этапов для достижения мастерства занимающихся. Совершенство технико-тактических навыков. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств занимающихся. Участие на соревнованиях по каратэ.

2.2. Формы организации курса внеурочной деятельности «Каратэ-до» и виды деятельности

- Формирование ударных поверхностей рук и ног.
- Формирование «реверса» и «фокуса» при выполнении ударов и блоков.
- Сочетание техники каратэ с дыханием.
- Формирование внимания и двигательной памяти посредством подвижных игр.
- Отработка стоек и перемещений.
- Отработка защитной и ударной техники.
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- Осмысление философско-этической сути каратэ-до.
- Развитие физических качеств индивидуально и при работе в парах.
- Отработка техники с помощью инвентаря.
- Отработка формальных комплексов ката.
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью игровых единоборств.
- Формирование ударной и защитной техники во время спарринга с соперником.

Таблица №1.

Теоретические знания

Класс/Год обучения	История и традиции	Терминология	Анализ практического материала
1-ый	Традиции каратэ-до. Ритуал входа в зал и выхода из него. Ритуал начала и конца урока. Элементарные понятия каратэ-до. Японский словарь и счёт.	Счёт до десяти на японском языке. Названия пройденных технических элементов. Элементарные японские понятия.	Объяснение важности упражнений разминки и растяжки.
2-ой	Традиции каратэ-до. Возникновение каратэ-до. Элементарные понятия каратэ-до.	Краткий словарь японских слов, необходимых на уроке каратэ-до. Названия пройденных технических элементов.	Объяснение важности «реверса» и «фокуса» при выполнении ударов и блоков.
3-ий	Назначение каратэ-до	Названия пройденных технических элементов.	Систематика стоек (виды, сходства и различия, практическое применение).
4-ый	Характеристика восточных единоборств. Русский рукопашный	Термины и японские слова по теме «Поединок».	Анализ техники и тактики защиты, атаки и контратаки.

Класс/Год обучения	История и традиции	Терминология	Анализ практического материала
	бой.		
	Сходства и различия каратэ-до с другими видами восточных единоборств.	Правила судейства (решения, жесты). Названия различных ударов ногами в прыжке.	Тактика обманной атаки. Тактика боя с одним, двумя или тремя противниками. Судейство спарринга.

Таблица №2.

Практические умения

Класс/Год обучения	Стойки. Передвижения.	Техника защиты.	Ударная техника.	Комплексы. Единоборства. Игры.
1-ый	Хачиджи-дачи (естественная стойка). Мисуби-дачи (позиция ожидания).	Аге-укэ (верхний блок).	Формирование ударных поверхностей рук и ног. Чоку-дзуки (прямой удар рукой).	Игра «Ухо-нос» (на внимание). Игра «Запрещённое движение». Игра «Земля-вода-воздух» (на внимание и координацию).
2-ой	Киба-дачи (поза всадника).	Удэ-укэ (блок предплечьем наружу). Сото-удэ-укэ (блок предплечьем вовнутрь).	Хиза-гери (удар коленом). Гьяку-дзуки (прямой удар разноимённой рукой из передней позиции). Оидзуки (прямой удар с шагом).	Игра «Липкие лапки» (на координацию). Игра «Подвижная цель» (на меткость и реакцию). Игра «Охотники и утки» (на меткость и реакцию).
3-ий	Кокуцу-дачи (задняя позиция). Фудо-дачи (устойчивая стойка).	Гедан-барай (нижний блок). Отоши-укэ (блок предплечьем вниз).	Шуто-учи (удар ребром ладони). Кин-гери (удар подъёмом ноги).	Элементарные комплексы из пройденных стоек и блоков. Игра «Руки ноги» (на внимание и координацию). Игра «Удар-блок» (на внимание и двигательную память).
4-ый	Скользкий шаг, развороты «дзиро» и «маватэ».	Уклоны, уходы, вход-выход.	«Бой с тенью». Отработка ударов на лапах и эспандерах.	Типовые серии. Игровые единоборства в парах, тройках и группах.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Каратэ-до»

1-ый класс

Номер урока	Тема занятия
1	Традиции каратэ-до. Расслабленное дыхание. ОРУ.
2	Традиции и элементарные понятия каратэ-до. ОРУ.
3	Традиции каратэ-до. Упражнения на гибкость.
4	Элементарные понятия каратэ-до. Упражнения на гибкость.
5	Японский счёт. Упражнения на внимание.
6	Стойка ожидания. Упражнения на координацию.
7	Элементарные понятия каратэ-до. Расслабленное дыхание. ОРУ.
8	Игра «Ухо-нос». ОРУ.
9	Формирование ударных поверхностей. ОФП.
10	Формирование ударных поверхностей. ОФП.
11	Прямой удар рукой. Терминология.
12	Прямой удар рукой. Силовые упражнения.
13	Игра «Запрещённое движение». ОФП.
14	Японский словарь. Верхний блок.
15	Японский словарь. Упражнения на скоростно-силовые качества.
16	Естественная стойка. Резкое дыхание.
17	Возникновение каратэ-до. Подвижные игры.
18	Возникновение каратэ-до. Упражнения на гибкость.
19	«Реверс» и «фокус» при выполнении ударов и блоков.
20	Японский словарь. Блок предплечьем наружу.
21	Передняя стойка. Упражнения на внимание.
22	Прямой разноимённый удар. ОФП.
23	Игра «Земля-Вода-Воздух». Упражнения на координацию.
24	Стойка всадника. Подвижные игры.
25	Удар коленом. Силовые упражнения.
26	Игра «Липкие лапки». Переходы в стойках.
27	Японский словарь. Упражнения на скоростно-силовые качества.
28	Японский словарь. Блок предплечьем вовнутрь.
29	Прямой одноимённый удар. ОФП.
30	Игра «Подвижная цель». Защитная техника.
31	Названия технических элементов. Ударная техника.
32	Переходы в стойках. Игровые единоборства.
33	Игра «Охотники и утки». Ударная и защитная техника.

2-ой класс

Номер урока	Тема занятия
1	История и традиции каратэ-до. Повторение. ОРУ.
2	История и традиции каратэ-до. Повторение. ОФП.
3	Переходы в стойках. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
4	Различные виды прямого удара рукой.
5	Назначение каратэ-до. Подвижные игры.
6	Назначение каратэ-до. Упражнения на внимание.
7	Отработка ударов и блоков в передней стойке.

8	Задняя стойка. Упражнения на гибкость.
9	Нижний блок. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
10	Элементарные комплексы из стоек и блоков.
11	Удар ребром ладони. Упражнения на координацию.
12	Игра «Руки –ноги». Силовые упражнения.
13	Каратэ-до на Окинаве и в Японии. ОФП.
14	Каратэ-до на Окинаве и в Японии. ОРУ.
15	Устойчивая стойка. Упражнения на гибкость.
16	Блок предплечьем вниз. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
17	Удар подъёмом ноги. Упражнения на скоростно-силовые качества.
18	Игра «Удар-Блок». Игровые единоборства.
19	Терминология каратэ-до. Переходы в стойках. ОФП.
20	Защитная и ударная техника. ОФП.
21	Терминология. Игры на двигательную память.
22	Перемещения в передней и задней стойках. ОРУ.
23	Блок ребром ладони. Упражнения на гибкость в парах.
24	Перемещения в стойке всадника. Набивание ударных поверхностей.
25	Терминология каратэ-до. Силовые упражнения в парах.
26	Удар основанием кулака. Комплекс из блоков.
27	Единоборство «Борьба за захват рук». ОФП.
28	Защитная и ударная техника. ОФП.
29	Блок ладонью. Упражнения на координацию.
30	Игра «Борьба в квадратах». Набивание ударных поверхностей.
31	Прямой удар ногой. Подвижные игры.
32	Терминология каратэ-до. Ударная техника.
33	Игра «Вспомни название». Силовые упражнения.
34	Защитная и ударная техника. Подвижные игры.

3-ий класс

Номер урока	Тема занятия
1	История и традиции каратэ-до. Повторение. ОРУ.
2	История и традиции каратэ-до. Повторение. ОФП.
3	Техника защиты. Игровые единоборства.
4	Ударная техника. Упражнения на внимание.
5	Движение в стойках с ударами. ОФП.
6	Терминология каратэ-до. Упражнения на гибкость в парах.
7	Переходы в стойках. Комплекс из блоков.
8	Каратэ-до в нашей стране. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
9	Каратэ-до в нашей стране. Подвижные игры.
10	«Подшаг». Различные виды «скользящего» шага.
11	Блок скрещенными руками. Силовые упражнения.
12	Удар тыльной стороной кулака. ОРУ,
13	Единоборства «Петушиный бой». Набивание.
14	Терминология каратэ-до. Ударная и защитная техника.
15	Раздвигающий блок. Упражнения на координацию.
16	Удар ногой в сторону. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
17	Игра «Перетягивание в шеренгах». Терминология каратэ-до.
18	Философско-этическая суть каратэ-до. ОРУ.

19	Философско-этическая суть каратэ-до. ОФП.
20	Защитная и ударная техника. Единоборства.
21	Прыжок вперед-назад без смены положения ног («челнок»).
22	Блок внешней стороной кисти. Подвижные игры.
23	Удар рукой по дуге. Упражнения на скоростно-силовые качества.
24	Игра «Выталкивание из круга». Терминология каратэ-до.
25	Движение в стойках с ударами. Набивание ударных поверхностей.
26	Единоборство «Конный бой». Упражнения на гибкость.
27	Блок запястьем. Силовые упражнения в парах.
28	Удар ногой по дуге. Игровые единоборства.
29	Защитная и ударная техника. ОФП.
30	Единоборство «Утиный бой». Упражнения на внимание.
31	Игра «Кто быстрее?». Передвижение «челнок». Терминология каратэ-до.
32	Единоборство «Переворачивание на спину». ОФП.
33	Игры и упражнения на двигательную память.
34	Защитная и ударная техника. Подвижные игры.

4-ый класс

Номер урока	Тема занятия
1	Общая характеристика восточных единоборств. ОРУ.
2	Русский рукопашный бой Кадочникова. Упражнения на гибкость.
3	Характеристика различных стилей каратэ-до. ОФП.
4	Сходства и различия каратэ-до с другими видами восточных единоборств.
5	Традиции и особенности русского кулачного боя. ОФП.
6	Основные стойки и передвижения. Передвижение «челнок».
7	Ударная техника руками. Силовые упражнения.
8	Ударная техника руками. Развитие выносливости.
9	Техника и тактика защиты. Игровые единоборства.
10	Техника и тактика защиты. «Бой с тенью» (руками).
11	Ударная техника ногами. Упражнения на гибкость.
12	Ударная техника ногами. Передвижение «челнок». ОФП.
13	Удары ногами в прыжке. «Бой с тенью» (ногами).
14	Техника и тактика атаки и контратаки.
15	Техника и тактика атаки и контратаки.
16	Отработка ударов на боксёрских лапах.
17	Отработка ударов с помощью лыжных эспандеров.
18	Отработка ударов на теннисных мячах. Единоборства.
19	Способы защиты от удара ножом сверху. «Бой с тенью».
20	Способы защиты от удара ножом сверху. ОФП.
21	Различные комбинации и серии ударов. Набивание ударных поверхностей.
22	Способы защиты от удара ножом снизу. «Бой с тенью».
23	Способы защиты от удара ножом снизу. ОФП.
24	Игровые единоборства. Силовые упражнения в парах.
25	Отработка техники в парах в режиме «Удар-Блок».
26	Способы защиты от удара ножом сбоку. «Бой с тенью».
27	Способы защиты от удара ножом сбоку. ОФП.
28	Отработка ударной техники с помощью инвентаря.
29	Отработка техники в парах в режиме «Удар-Блок».

30	Способы защиты от колющего удара ножом. Спарринг.
31	Способы защиты от колющего удара ножом. ОФП.
32	Характеристика способов защиты от угрозы пистолета.
33	Отработка способов защиты от угрозы пистолетом. Спарринг.
34	Защитная и ударная техника в «челноке». Спарринг». ОФП.