

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Русская классическая гимназия № 2 г. Томска**



Утверждаю
Директор МБОУ РКГ №2 г.Томска

С.А. Ярославцева С.А.Ярославцева

Приказ № 145 - О от «20» августа 2018 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
Каратэ
5 класс**

спортивно- оздоровительное направление

Количество часов
5 классе 1 час в неделю
Количество часов в год: 34 часа

Составитель : Апаев Р.М.

2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерных программ внеурочной деятельности основного образования и требованиями к результатам освоения ООП ООО МБОУ Русской классической гимназии №2.

Рабочая программа курса «Неизвестный русский» разработана на основе следующих нормативных документов

- Закона РФ «Об образовании» (в действующей редакции);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Письма Департамента общего образования Томской области «Об организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях ТО» №1777/01-08 от 11.06.2013г.
- При разработке программы учтены методические рекомендации, изложенные в Письме Минобрнауки России от 18.08. 2017 г. № 09-1672» О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия спортивно-оздоровительной гимнастике (СОГ). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре, приоритеты

Для курса внеурочной деятельности можно выделить **приоритеты в развитии тех или иных УУД, что отражено в следующей таблице**

Личностные результатов	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
Самопознание и самоопределение	Волевая саморегуляция	Постановка и решение проблемы	Коммуникация как кооперация

Внеурочная деятельность курса «Каратэ» включает в себя проведение теоретических знаний, а также формирование двигательных умений и навыков в ходе практической работы на учебно-тренировочных занятиях.

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ интегрировалось в структуру

учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

В контексте изучения каратэ проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий каратэ обучающийся учится правильному дыханию, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

В ходе изучения каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания). Также как результат – это владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения школьников.

Занятия данным видом восточных единоборств в школьном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Цели программы:

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

В процессе прохождения программы учащиеся школьного возраста должны приобрести определенные знания, умения и навыки.

Знать:

1. Историю появления, развития каратэ.
2. Мировоззренческая (философская) основа каратэ как искусства.
3. Современные тенденции каратэ, его развитие в городе Томске.
4. Основные организационно-методические условия для проведения занятий каратэ.
5. Этикет додзё (места занятий), «кодекс спортсмена», т.е. моральные нормы и правила поведения обучающегося на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в повседневной жизни.

6. Основные правила проведения соревнований и судейства по каратэ.
7. Основные принципы правильного и здорового питания обучающегося.
8. Нормы здорового образа жизни.
9. Правила обеспечения техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях.

Уметь:

1. Выполнять технику каратэ – кихон.
2. Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
3. Выполнять отработку технических приемов – ударов по снарядам.
4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
5. Использовать в ходе учебно-тренировочных занятий спортивный инвентарь (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.).
6. Составлять и проводить элементарные комплексы общеразвивающих упражнений (разминка).
7. Проводить учебно-тренировочные занятия в качестве помощника педагога (тренера).
8. Принимать участие в качестве помощника в организации и проведении соревнований по каратэ.

Виды и направления внеурочной деятельности. Для реализации программы доступны следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- 4) спортивно-оздоровительная деятельность;.

Содержание курса

1. История становления, развития и современное положение каратэ.

История развития каратэ. Основатели стилей каратэ и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение обучающегося. Каратэ за пределами додзё.

2. Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка обучающегося. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

3. Этикет додзё.

Правила поведения обучающегося в додзё (спортзал). Этикет додзё – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное выполнение заданий инструктора, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

4. Освоение техники каратэ – кихон.

Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы занятия являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках) и ката (бой с воображаемым противником по заранее спланированному сценарию).

5. Освоение технико-тактических приемов каратэ в парах (партнер-соперник).

Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с

подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п.

При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: перчатки каратэ, специальная защита на ноги.

6. Обучение техники ударов по набивным «подушкам».

Макивары, лапы, щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

7. Обучение акробатическим упражнениям.

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

8. Правила судейства и выступления на соревнованиях.

Правила судейства и выступления на соревнованиях прописаны в «правилах проведения соревнований проводимых Федерацией Каратэ России по группе дисциплин «Каратэ» вид спорта «Каратэ» код вида спорта 1750001511Я».

9. Подготовка и проведение показательных выступлений.

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

10. Подготовка и проведение квалификационных соревнований.

Время проведения соревнований согласуется с календарём Томской областной федерацией каратэ и Управлением по молодежной политике физической культуре и спорта Города Томска.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего часов
		Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	История становления, развития и современное положение каратэ.	1		1
2.	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	1		1
3.	Этикет додзё.	1	3	4
4.	Освоение техники каратэ – кихон.	1	6	7
5.	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	1	7	8
6.	Обучение техники ударов по снарядам.	1	3	4
7.	Обучение акробатическим упражнениям.	1	3	4
8.	Правила судейства и выступления на соревнованиях.	1		1
9.	Подготовка и проведение показательных выступлений.		1	1
10.	Подготовка и проведение квалификационных соревнований.		3	3
	Итого	7	27	34

Учебно-методическое обеспечение программы**Библиографический список:**

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
4. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
6. Биомеханика: учебник для вузов. / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
9. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
10. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
11. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.
12. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин.
13. Электронные презентации по тематике программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Специализированный спортивный зал.
2. Зал для спортивных игр.
3. Скакалки.
4. Набивные мячи.
5. Гимнастические палки.
6. Ручные мячи.
7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастическая стенка.
9. Специализированные маты (татами).
10. Специальный инвентарь, связанный со спецификой изучения каратэ (макивары, мешки, лапы и т.д.).
11. Оборудование для демонстрации электронных презентаций (ноутбук, проектор, экран).