

## **Пояснительная записка.**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** Программа направлена на получение теоретических и практических знаний личной безопасности и самообороны при физической угрозе. Нестабильная социально-экономическая обстановка приводит к росту негативных явлений и вредных привычек в молодёжной среде, снижает общий уровень духовности. Такая тенденция требует усиления воспитательной работы и развития новых форм организационного досуга, ориентирующих на общечеловеческие ценности, показывающих глубину и целостность мировоззрения, единство всего живого, позволяющих чувствовать себя продолжателем культурных традиций своего народа и всего человечества.

**Цель:** Воспитание гармонически развитой личности с активной жизненной позицией посредством приобщения к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе изучения каратэ – до, его философских, исторических, социально – культурных аспектов.

**Задачи:**

1. Ознакомить с историей, этикетом и стилями каратэ – до.
2. Обучить технике каратэ – до.
3. Укрепить физическое и психическое здоровье школьников.
4. Сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой медицинской помощи.
5. Воспитать самодисциплину школьников.

**Отличительная особенность:** программа разработана на основе «Программы обучения и аттестационных требований на 10 кю – 1 дан» Международной федерации традиционного каратэ-до Федерации Косики Каратэ России, утвержденной Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму, Министерством образования РФ и Советом Федерации Шоринзи-рю Кенкокан Каратэдо Косики Каратэ.

**Возраст детей:** с 7 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на один год.

**Форма и режим занятий:** занятия будут проходить три раза в неделю во внеурочное и каникулярное время. Длительность занятия 60 минут (1,5 академических часа) с пятиминутным перерывом. Примерный численный состав группы 20-25 человек.

Обучение проводится в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед с учениками в ходе практических занятий. Практические занятия проводятся в форме упражнений по общей физической подготовке, групповой тренировки, в процессе которой отрабатывают технику каратэ, имитируют различные ситуации нападения и противодействия им, развивают физические качества, парные поединки. Учебно-воспитательная работа проводится в форме бесед с учениками. Два раза в год проводится аттестация на очередной спортивный разряд.

В первом полугодии основу занятий составляет знакомство с основами каратэ – до, общей физической подготовки и начальной специальной подготовки, во втором полугодии – общая физическая подготовка, отработка техники каратэ и парные поединки, с имитацией различных ситуаций нападения.

**Ожидаемые результаты:** Учащиеся, прошедшие обучение по данной программе в конце курса обучения должны:

1. Знать историю, этикет и стили каратэ – до;
2. Владеть техникой каратэ – до, основами самообороны;
3. Контролировать нагрузки на занятиях и уметь восстанавливаться после них. Противостоять психической и физической агрессии;
4. Приобрести элементарные знания в области спортивной медицины, оказывать при ушибах, вывиха, переломах, кровотечениях, потере сознания. Знать особенности физического, психического, социального,

духовного здоровья и пути его сохранения. Понимать значение гигиены и закаливания организма;

5. Контролировать свое поведение, соблюдать культуру поведения и взаимодействия во время парных поединков. Знать правовые нормы применения приёмов каратэ.

#### **Способы проверки:**

1. Соревнования по технической и физической подготовке.
2. Медицинские показатели.
3. Тестирование, анкетирование.

#### **Подведение итогов:**

1. Внутриклубные соревнования по физической и технической подготовке.
2. Проверка теоретических знаний в форме тестирования.
3. Участие в межклубных, районных, городских, областных и соревнованиях российского уровня.

### **Учебно-тематический план**

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний.	3	3	-
2.	Общая физическая подготовка.	55	-	55
3.	Специальная подготовка.	77	-	77
4.	Психологическая подготовка.	27	2	25
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>162</b>	<b>5</b>	<b>157</b>

## Содержание программы:

№	Тема		Форма	Содержание
1.	Основы знаний.	теория	беседа	История стиля. Биография основателя стиля. История каратэ. Причины разделения на стили. Этикет каратэ – до, этикет поведения в зале. Терминология каратэ. Основы личной безопасности. Действия в экстремальных ситуациях. Правовые нормы применения приёмов каратэ. Основы медицинских знаний.
2.	Общая физическая подготовка.	практика	групповая тренировка	Бег, прыжки через скакалку. Упражнения на развитие силы, гибкости, быстроты, выносливости.
3.	Специальная подготовка.	практика	демонстрация, групповая тренировка, работа в парах	Стойки каратэ и перемещения в них. Гимнастические упражнения: кувьрки, перекаты. Техника выполнения ударов руками и ногами, блоков. Техника защиты от ударов. Отработка техник с партнёром, на лапах. Комбинации технических действий. Учебные поединки
4.	Психологическая подготовка.	теория	беседа	Релаксация, самовнушение, основы аутотренинга.
		практика	упражнения	Дыхательные упражнения.

**Методическое обеспечение:** методические пособия и разработки занятий по каратэ - до.

**Техническое оснащение занятий:** спортивный зал, скакалки, боксёрские лапы, перчатки, шест, гимнастические маты.

**Список литературы, используемой учителем:**

1. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. – М.: Фаир – пресс, 1999.
2. Программа по каратэ – до шотокан. – 1996.

**Список литературы, рекомендованный учащимся:**

1. Восточные единоборства для мальчиков. М. АСТ, 2000.
2. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Фаир – пресс, 1997.
3. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М. 1997.