

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением педагогического
совета школы

Протокол № 4 от 24.08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 200 от 28.08 2020 г.
Директор ГБОУ СОШ № 149



/Степанова Е.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительное направление
3б класс
«Традиционное Каратэ-до»

Ф.И.О. педагога: Порхун Фёдор Николаевич

Срок реализации программы: 2020/2021 учебный год

Санкт-Петербург

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по виду спорта каратэ разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 N 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ").
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 N 09-1672 "О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности".
5. Письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 21.05.2015 N 03-20-2057/15-0-0 "О направлении инструктивно-методического письма".
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
7. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях образовательного стандарта общего образования».
8. Письмо Минобрнауки России от 28.1.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
9. Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт-Петербурга.
10. Положение об организации внеурочной деятельности в ГБОУ СОШ № 149 Калининского района Санкт-Петербурга.
11. Приказ ГБОУ СОШ № 149 об организации внеурочной деятельности.

Формы и режим занятий:

В соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами Министерства спорта Российской Федерации дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (общеразвивающие и предпрофессиональные) рекомендуется проектировать с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности, в частности, устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1. спортивно-оздоровительный этап (весь период);
2. этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);
3. тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);
4. этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
5. этап высшего спортивного мастерства (весь период) – только для программ спортивной подготовки.

В соответствии с этим рабочая программа рассчитана на 68 занятий, 136 часов за учебный год, 4 часа в неделю. По расписанию занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Структура учебно-тренировочных занятий. Все занятия делятся на три части.

1. *Подготовительная часть* – (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает:

– организацию обучающихся к началу занятия, проверки готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания, создание психологического настроя на продуктивную работу;

– осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем;

– осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения каратистов (акробатические, страховка и само страховка, упражнения на гибкость, упражнения на координацию и т.д.).

2. **Основная часть** – (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить «вработывание» организма в новый режим деятельности.

3. **Заключительная часть** – (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость, малоподвижные игры). В этой части тренировки желательно рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Основная цель занятий – овладение базовым техническим арсеналом каратэ и физическое развитие. Направление: спортивно-оздоровительное.

Задачи обучения:

Образовательные:

- обучить базовым основам техники каратэ (уровень 9 - 8 кю);
- сформировать понятие о каратэ как боевом искусстве;
- сформировать понятие о принципах каратэ;

Развивающие:

- развивать физические способности;
- способствовать укреплению здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать умение слушать и слышать педагога;
- воспитывать навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- воспитывать умение работать в заданном темпе;
- воспитывать мотивацию к познанию и творчеству;
- воспитывать ответственность;
- воспитывать усидчивость;
- воспитать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- развить психологическую готовность к жизни;
- воспитать культуру взаимоотношений.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные результаты

По итогам обучения учащиеся будут:	
знать	уметь
Правила техники безопасности при занятиях спортом и в быту, правила само страховки;	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне желтого пояса (8 кю)
Этикет поведения в зале	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с требованиями аттестационной программы
Терминологию в пределах аттестационной программы 8 кю (желтый)	Выполнять нормативы специальной физической подготовки в соответствии с аттестационной

пояс)	программой
Определение понятия каратэ-до;	Уметь объяснять принципы, применяемые в каратэ, и принципы его применения;
Основатель каратэ-до	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите;
Основной принцип каратэ-до	Оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты

У учащихся разовьются:

- умение слушать и слышать педагога;
- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- умение работать в заданном темпе.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- мотивация к познанию и творчеству;
- ответственность;
- усидчивость;
- социальные нормы, правила поведения.

Современное представление о планировании подготовки спортсмена связано с определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный фрагмент общей конструкции тренировочного процесса, имеющий свои задачи. В зависимости от требований тренировочного процесса задачи и структура микроцикла могут повторяться. Как правило, длительность микроцикла составляет три-шесть тренировок в зависимости от требований тренировочного процесса.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и объединяющих задачи микроциклов общей целью. Такой целью могут быть подготовка к соревнованиям или к аттестационным испытаниям на присвоение ученической степени (кю). Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки и может быть привязано также к периодизации главных стартов (4х годичный цикл для Олимпиады, 2х годичный цикл для Чемпионатов Европы и Мира). На ранних этапах тренировки, когда столь высокий уровень соревнований еще не актуален, в качестве макроцикла выбирается учебный год с летним периодом восстановления.

Календарно-тематическое планирование 3б класс

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Кол-во часов	Вид контроля
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Теория. Знакомство с каратэ.	2	визуальный
2			Тестирование исходной физической подготовки.	2	
3			Разучивание основ техники ОФП и кихон.	2	
4			Разучивание основ техники ОФП и кихон.	2	
5			Теория. Разучивание основ техники блоков и самостраховки.	2	
6			Разучивание основ техники блоков и самостраховки.	2	
7			Разучивание основ техники блоков и	2	

			самоохраны		
8			Закрепление основы техники блоков и охраны.	2	
9			Закрепление основы техники блоков и охраны.	2	
10			Соревнования	2	итоговый
11			Теория. Изучение техники кихон. Знакомство с техникой ката Хейан-Шодан	2	визуальный
12			Изучение техники кихон. Знакомство с техникой ката Хейан-Шодан	2	
13			Изучение техники кихон. Знакомство с техникой ката Хейан-Шодан	2	
14			Изучение техники кихон. Знакомство с техникой ката Хейан-Шодан	2	
15			Изучение техники кихон. Знакомство с техникой ката Хейан-Шодан	2	
16			Теория. Закрепление техники кихон	2	
17			Закрепление техники кихон	2	
18			Закрепление техники кихон	2	
19			Закрепление техники кихон	2	
20			Закрепление техники кихон	2	
21			Совершенствование техники кихон	2	
22			Совершенствование техники кихон	2	
23			Совершенствование техники кихон	2	
24			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 9 кю	2	
25			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 9 кю	2	
26			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 9 кю	2	
27			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 9 кю	2	
28			Аттестация	2	
29			Аттестация	2	
30			Аттестация	2	
31			Восстановление навыков после каникул. Инструктаж по ТБ.	2	
32			Изучение техники кихон в перемещениях. Закрепление основ техники ката Хейан-Шодан	2	
33			Изучение техники кихон в перемещениях. Закрепление основ техники ката Хейан-Шодан	2	
34			Изучение техники кихон в	2	

			перемещениях. Закрепление основ техники ката Хейан-Шодан		
35			Разучивание техники кихон в перемещениях. Закрепление основ техники ката Хейан-Шодан	2	
36			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
37			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
38			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
39			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
40			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
41			Разучивание основы техники кихон-гохон кумитэ. Разучивание техники ката Хейан-Шодан. Закрепление техники кихон в перемещениях	2	
42			Разучивание основы техники кихон-гохон кумитэ. Разучивание техники ката Хейан-Шодан. Закрепление техники кихон в перемещениях	2	
43			Разучивание основы техники кихон-гохон кумитэ. Разучивание техники ката Хейан-Шодан. Закрепление техники кихон в перемещениях	2	
44			Разучивание основы техники кумитэ. Закрепление техники ката Хейан-Шодан и кихон в перемещениях	2	
45			Разучивание основы техники кумитэ. Закрепление техники ката Хейан-Шодан и кихон в перемещениях	2	
46			Разучивание основы техники кумитэ. Закрепление техники ката Хейан-Шодан и кихон в перемещениях	2	
47			Закрепление основы техники кумитэ. Совершенствование техники ката и кихон в перемещениях.	2	
48			Закрепление основы техники кумитэ. Совершенствование техники ката и кихон в перемещениях.	2	
49			Закрепление основы техники кумитэ. Совершенствование техники ката и кихон в перемещениях.	2	
50			Закрепление основы техники кумитэ. Совершенствование техники ката и кихон в перемещениях.	2	

51			Соревнования.	2	ИТОГОВЫЙ
52			Соревнования.	2	
53			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
54			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
55			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
56			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
57			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
58			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
59			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
60			Физическая, техническая и теоретическая подготовка к аттестации на 8 кю	2	
61			Открытое занятие для родителей	2	ИТОГОВЫЙ
62			Подготовка к тест-диагностике	2	
63			Подготовка к тест-диагностике	2	
64			Тест-диагностика.	2	
65			Тест-диагностика.	2	
66			Контрольная аттестация.	2	
67			Контрольная аттестация.	2	
68			Подведение итогов года	2	

Способы определения результативности обучения и формы фиксации результатов

Результаты освоения программы оцениваются:

- на основе анализа результатов аттестационных испытаний;
- с помощью тестовых заданий.

Оценка осуществляется по 3-балльной системе: 1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень подготовки.

Формы подведения итогов реализации программы

- аттестационное испытание;
- оценка выступления на соревнованиях в течение года (для способных учеников).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Список литературы:

Основная литература:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.

3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
 4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
 5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
- Дополнительная литература:
1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
 2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
 3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
 4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
 5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
 6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
 7. Соломатин С. – « Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
 8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
 9. Такэнбоу Н. « Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
 10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
 11. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
 12. Хаберзетцер Р. « Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
 13. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
 14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
 15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
 16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
- Перечень Интернет-ресурсов:
1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
 2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.
 3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.

