

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

ПРИНЯТ  
решением педагогического  
совета школы  
Протокол № 9 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 220 от 30.08.2021 г.



Директор ГБОУ СОШ № 149  
Степанова Е.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
спортивно-оздоровительное направление  
4б класс  
**«Традиционное Каратэ-до»**

Ф.И.О. педагога: Порхун Федор Николаевич

Срок реализации программы: 2021/2022 учебный год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 32A3DBA3B0BF2D99B64B9BD59CD5C4A1041332B2  
Владелец: Степанова Елена Владимировна  
Действителен: с 19.08.2020 до 19.11.2021

Санкт-Петербург

2021 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Традиционное Каратэ-до» для 4-х классов составлена в соответствии с документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 149.
4. План внеурочной деятельности начального общего образования ГБОУ СОШ № 149.

### 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. Реализация программы предусматривает использование дистанционных образовательных технологий.

**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 самостраховка, 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**

<b>По итогам обучения учащиеся будут:</b>	
<b>знать</b>	<b>уметь</b>
Правила техники безопасности при занятиях спортом и в быту, правила самостраховки;	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 пояс)	Выполнять нормативы специальной физической подготовки в соответствии с аттестационной 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 4б класса

№ 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 самостраховки	2	
8			Закрепление основы техники блоков и страховки.	2	
9			Закрепление основы техники блоков и страховки.	2	
10			Соревнования	2	
11			Теория. Разучивание техники кихон. Знакомство с техникой ката Хейан-Шодан	2	визуальный
12			Разучивание техники кихон. Знакомство с техникой ката Хейан-Шодан	2	
13			Разучивание техники кихон. Знакомство с техникой ката Хейан-Шодан	2	
14			Разучивание техники кихон. Знакомство с техникой ката Хейан-Шодан	2	
15			Разучивание 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			Разучивание техники кихон в перемещениях. Закрепление основ техники ката Хейан-Шодан	2
33			Разучивание техники кихон в перемещениях. Закрепление основ техники ката Хейан-Шодан	2
34			Разучивание техники кихон в перемещениях. Закрепление основ техники ката Хейан-Шодан	2
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	2	

		аттестации на 8 кю		
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	визуальный

### **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](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).