

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 623 имени И.П. Павлова
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №501 от 28.08.2023
Директор ГБОУ лицея № 623
имени И.П. Павлова
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Н.Н.Бельцева



Дополнительная общеразвивающая программа

Общая физическая подготовка
с элементами кёкусинкай

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 6-12 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Моторичев А.Ю

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика (отличительные особенности) данного года обучения

Группа детей со средними способностями. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

Особенности организации образовательного процесса

Срок реализации программы – 1 год

Продолжительность реализации программы – 144 часа

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа, итого 4 ч/нед.

Адресат программы

Данная программа предназначена для работы с учащимися на ступенях начального и основного общего образования. В группе дети разного возраста.

Программа первого года обучения рассчитана на учащихся **6-12 лет** без начального уровня подготовки.

Учебные группы комплектуются путём широкого набора детей, желающих заниматься каратэ с учётом их начальной подготовки.

Задачи

Воспитательные:

- научить управлять своим поведением;
- научить знакомиться и вести себя на занятиях;
- воспитать умение работать в команде;
- воспитывать в учащихся такие качества, как терпение, выдержка, чувство товарищества.

Развивающие:

- развивать физические способности учащихся;
- развивать координацию движений;
- развивать устойчивый интерес к занятиям.

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей кёкусинкай-каратэ;
- дать основные теоретические понятия спортивного самбо;
- познакомить учащихся с основами этикета;
- обучить начальным основам техники каратэ кёкусинкай-каратэ;
- обучить правилам, нормативным комбинациям и основным видам спарринга;
- познакомить с основными техническими и тактическими приемами;
- развить навыки по самообороне;
- дать основные знания по теории и технике безопасности.

Планируемые результаты освоения программы к концу первого года обучения

Личностные:

умение общаться со своими сверстниками в коллективе, проявлять такие качества, как терпение, выдержка, чувство товарищества.

- умение управлять своим поведением;
- умение вести себя на занятиях;
- умение знакомиться и знакомить;
- умение работать в команде.

Мета предметные:

- владение учебными комплексами, соответствующими начальному уровню;
- умение выполнять специальные дыхательные упражнения (два варианта *ногарэ*);
- наличие интереса к занятиям.

Предметные:

- знание истории кёкусинкай-каратэ и правил этикета;

- владение основными теоретическими понятиями спортивного самбо;
- знание комплексов общеразвивающих упражнений;
- освоение главных блоков, стоек и базовой техники 10 кю и 9 кю;
- знание технических и тактических приемов;
- знание правил, нормативных комбинаций и видов спарринга;
- владение навыками по самообороне;
- владение основными знаниями по теории и технике безопасности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами кёкусинкай»

Группа №

1-го года обучения

для учащихся 6-12 лет

п.д.о. Моторичев А.Ю

(144 часа)

№ п/п	Дата занятия		Темы занятий	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Вводное занятие	1
2			Базовая техника	2
3			Техника безопасности, Базовая техника	1
4			Базовая техника на месте. ОФП	1
5			Базовая техника, ОФП	2
6			ОФП. Базовая техника	1
7			Стойки, базовая техника	1
8			Стойки, базовая техника	2
9			ОФП. Базовая техника	1
10			Кихон ката, стойки	1
11			ОФП. Базовая техника	2
12			Стойки, базовая техника	1
13			ОФП. Базовая техника	1
14			Стойки, базовая техника	2
15			ОФП, стойки	1
16			Учебные спарринги	1
17			ОФП. Базовая техника	2
18			Стойки и перемещения, техника 10 кю	1
19			Техники в перемещениях	1
20			Базовая техника	2
21			Восстановительное дыхание, базовая техника	1
22			Базовая техника, учебные спарринги	1
23			ОФП, Ката	2
24			Учебные спарринги, кихон 10 кю	1
25			ОФП, Учебные комплексы	1
26			ОФП, Учебные комплексы	2
27			Учебные комплексы, ОФП	1
28			Учебные спарринги	1
29			Учебные спарринги, кихон 10 кю, стойки	1
30			Учебные комплексы, кихон 10 кю	1
31			Учебные спарринги, кихон 10 кю	2
32			Итоговое занятие	1
33			Учебные спарринги, кихон 10 кю	1
34			Базовая техника, ОФП	2
35			ОФП, учебные спарринги	1
36			ОФП, Восстановительное дыхание	1
37			ОФП, учебные комплексы	2
38			ОФП, учебные спарринги	1
39			Стойки, базовая техника	1
40			ОФП	2

41		Основные понятия, стойки, блок.	1
42		Стойки, базовая техника	1
43		Базовая техника	2
44		Учебные комплексы ката	1
45		Техника безопасности. Базовая техника	1
46		Базовая техника, ОФП	2
47		Стойки, учебные комплексы	1
48		Восстановительное дыхание, нормативные комбинации	1
49		ОФП	2
50		Показательные выступления	1
51		Кихон	1
52		ОФП. Базовая техника	2
53		Нормативные комбинации	1
54		Работа в парах	1
55		Стойки, базовая техника	2
56		ОФП. Базовая техника	1
57		Стойки, базовая техника	1
58		ОФП. Базовая техника	2
59		Стойки, базовая техника	1
60		ОФП. Базовая техника	1
61		Стойки, базовая техника	2
62		ОФП. Базовая техника-стойки	1
63		ОФП. Базовая техника	1
64		Соревнования по ката	2
65		Учебные комплексы	1
66		Восстановительное дыхание, рэнраку, перемещение в стойках	1
67		Базовая техника	2
68		Учебные комплексы	1
69		Массовые мероприятия	1
70		Скоростные упражнения с мячом	2
71		Повторение пройденного материала	1
72		Рэнраку кумитэ	2
73		Базовая техника, блоки	1
74		ОФП, учебные спарринги	1
75		Стойки, базовая техника	2
76		Иппон 1,2 изучение, работа с партнером	1
77		Учебные комплексы ката	1
78		Базовая техника	2
79		ОФП базовая техника	1
80		Нормативные комбинации	1
81		Учебные комплексы на 9 кю	2
82		Кихон ката на 9 кю	1
83		Отработка блоков на 9 кю в перемещении	1
84		Стойки, техника на 9кю	2
85		Самбон кумите, в перемещении	1
86		ОФП дыхание	1
87		Ката, отработка элементов	2
88		Удары руками на месте и в перемещении	1

89			Рэнраку 1,2 в движении	1
90			Повторение базовой техники	2
91			ОФП, учебные спаринги	1
92			Кихон, отработка в перемещении	1
93			Игры с мячом, скоростная выносливость	2
94			Работа на снарядах	1
95			Правила соревнований, этикет	1
96			Базовая техника, удары ногами	2
97			Кондиционные упражнения, силовая выносливость	1
98			Базовая техника	1
99			Работа в парах	2
100			Правила поведения и безопасности на соревнованиях	1
101			Самостоятельная работа в парах по заданию	2
102			Повторение пройденного материала	1
103			Базовая техника, работа с партнером	1
104			Квалификационный экзамен на 9 кю	2
105			Специальная выносливость на макиварах	1
106			Итоговое занятие	1
107			Соревнование (первенство клуба)	2
108			Массовые мероприятия	1
			Итого: 144 часа	144

Зам. директора по УВР
«.....» _____ 20 г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1-й год обучения
(144 часа)

№	Разделы и темы	Содержание
1	Вводное занятие.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с учащимися; - сообщение целей и задач, программы; - беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - меры обеспечения безопасности, правила поведения на занятиях
2	История кёкусинкай и самбо.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исторические сведения – физическая культура и спорт в России; - кёкусинкай в России; - распространение кёкусинкай в России; - мировая история развития спортивных видов борьбы; - история возникновения и развития самбо в СССР; - участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Гигиена и режим дня спортсмена.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение режима дня в тренировке спортсмена; - врачебный контроль и самоконтроль; - средства закаливания; - ежедневная утренняя гимнастика; - уход за телом
4	Техника безопасности и охрана труда.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила внутреннего распорядка, техники безопасности, охраны труда. - техника безопасности при выполнении упражнений и во время проведения соревнований. - предупреждение травм, особенности травматизма на занятиях кёкусинкай, практические навыки оказания первой помощи занимающимся, действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)
5	Теоретическая подготовка. Стойки, передвижения и захваты самбиста	<p>Теория:</p> <p>Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.</p> <p>Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Понятие о кёкусинкай, основы этики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кёкусинкай – место для занятий кёкусинкай (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; - выполнять приветствие педагога перед входом в спортивный зал, перед началом и по окончании работы в парах, при

		<p>обращении к обучающемуся тренера и старших спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся; - избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения педагога; - допустив ошибку или неловкость, попросить прощения; - проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся; - вести себя с достоинством; - быть скромным. <p>Основы правил соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - термины кёкусинкай; - соревнования начального уровня по кёкусинкай – правила, команды и жесты судей. <p>Практика:</p> <p>Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.</p>
6	<p>Общая физическая подготовка. Базовая техника на месте и в перемещениях.</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение необходимости общей физической подготовки (О.Ф.П.) для усвоения материалов данной программы. - изучения комплекса по О.Ф.П. <p>Практика:</p> <p>упражнения из комплексов гимнастики легкой атлетики, различные виды игр.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие быстроты: - пробег отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. - Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. - Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, бег с преодолением препятствий. - Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. - Развитие выносливости: бег кроссовый 500-800м, туризм пеший.
7	<p>Специальная физическая подготовка. Само страховка и страховка соперника, приемы</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение необходимости специальной физической подготовки (СФП) для освоения техники кёкусинкай; - рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий; - значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде

	<p>самозащиты</p>	<p>спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер. - приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни <p>Практика: Развитие физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстроты: выполнение приемов кёкусинкай в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. - силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. - ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый условный спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. - гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (выполнение движений ногами по верхнему уровню и т.п.) - выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени; - основные способы страховки соперника при броске. - загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя; - освобождение от захвата.
8	<p>Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги, учебные комплексы. Борьба лежа, борьба стоя, болевые приемы.</p>	<p>Теория: Ознакомление с названиями приёмов, стоек и правильности произношения. Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.</p> <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойки: фудо-дати, утихатидзи-дати, ёй-дати, хэйко-дати, дзэнкуцу-дати, сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзиюкамаэ. - Блоки (защита): блоки, входящие в программу 10-9 кю (белый пояс): сэйкэндзёдан-укэ, сэйкэнмаэгэдан-барай сэйкэнтюданути-укэ, сэйкэнтюдансото-укэ - Техника выполнения движений руками: сэйкэнморотэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сэйкэн аго-ути - Техника выполнения движений ногами: хидзагаммэн-гэри, кин-гэри, маэ-гэри (тюдан) - Работаног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. - Учебные спарринги: Иппон кумитэ ити, иппон кумитэ ни, санбон кумитэ

		<ul style="list-style-type: none"> · Учебные комплексы (ката) тайкёку соно ити, тайкёкусоно ни, кихон ката 10 кю, кихон ката 9 кю. · Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой. · Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи.
8	<p>Психологическая подготовка. Исход о морально-волевых качествах спортсмена.</p>	<p>Теория: - значение психологической подготовки к соревнованиям.</p> <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - блок упражнений, направленных на воспитание воли; - упражнения для снятия напряжения; - упражнения, способствующие возникновению возбуждения; - мотивационные беседы.
10	<p>Контрольно-оценочные испытания.</p>	<p>Результативность усвоения и закрепления, приобретённых в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам сдачи контрольно - переводных нормативов. Выполнение нормативов ОФП и СФП, соответствующих возрасту (Приложение №1).</p>
11	<p>Организационно-массовые мероприятия: показательные выступления, соревнования.</p>	<p>Теория: комплектование (формирование) группы.</p> <p>Практика: участие в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, мероприятиях районного уровня).</p>
12	<p>Итоговые знания.</p>	<p>Практика: анализ проведенной работы в середине года (конец 1-го полугодия) и в конце года (2-е полугодие). Задание на лето (в конце учебного года).</p>