

**Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 8 имени Героя Советского Союза
Леонида Павловича Тихмянова»
(МБОУ ЦО № 8)**

300034, г. Тула, ул. Фрунзе 18

телефоны: 31-56-41, 56-88-04

РАССМОТРЕНО
Руководитель кафедры
_____ Т.А. Тамарчук
Протокол № 1
от "28" 08 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ЦО № 8
_____ Т.Н. Матвиевская
Приказ №146/1-увр
от "28" 08 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Самооборона

(курс внеурочной деятельности)

Срок реализации: 2023-2024 учебный год
Автор составитель:
Черникова Д.С., педагог дополнительного образования
Класс: 5А, 5Б, 5В, 5Г, 5Д

ТУЛА 2023

1.1 Пояснительная записка

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2019 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);

- Закон ЯНАО от 31.01 2015 года №6-ЗАО «Об образовании в ЯНАО»;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2012-2016 годы;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2018 г., регистрационный номер 19993).

Актуальность программы в том, что в настоящее время каратэ называют не только спортом, но и искусством с особой философией. Каратэ уже завоевало сердца у многих подростков во всем мире. Они обратились к каратэ в надежде реализовать мечту, свойственную всем людям, по крайней мере, стать сильным. В процессе построения оборонительных методик огромное значение для овладения способами ведения боя и их применения имеет сила духа и познание собственного внутреннего потенциала. Не секрет, что школа зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться владению бою и самообороне. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что восточные единоборства является средством совершенствования физического мастерства, который преобразовался в способность объединения тела и духа в единое целое. Знания мастеров древности прежде тайные методики преподавания боевых стилей стали более доступными для населения западного полушария, породив громадный всплеск интереса к восточной философии и, к сверхчеловеческим способностям выдающихся специалистов боевых искусства. Настойчивые поиски путей повышения мастерства ведут к избавлению от чувства страха даже в самых жарких ситуациях боя и умения полностью концентрироваться на его текущем моменте. В целях развития контроля над эмоциями мастера каратэ закалывают себя систематическими тренировками, заставляют преодолевать физическую боль, развивая тем самым силу духа, учась преодолевать стресс. В конечном итоге каратэ прекрасное средство совершенствования физического состояния человека и повышение его духовных сил, способ выражения своего эстетического потенциала посредством физической активности.

Целесообразность программа «Самооборона без оружия» предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, расширение границ двигательной активности школьников, воспитание волевых качеств, укрепление

здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей.

Для освоения дополнительной общеобразовательной программы «Самооборона без оружия» необходимо 272 часа.

Виды и формы обучения

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Виды обучения: лекции, практические.

Данная программа рассчитана на четыре года, 68 часов в год.

Продолжительность занятий: Количество занятий и учебных часов в неделю 2 раза по 1 часа - 2 часов в неделю (академический час 45 минут).

1.2 Цели и задачи программы:

Цель программы через практику самообороны дать ребенку возможность лучше узнать себя, свои физические и психологические возможности, а также приобрести адекватную самооценку.

Программа решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие физических способностей, специфических для каратэ-до.
4. Обучение техническим приемам и способам каратэ: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям.
5. Развитие внутренней силы и духа.
6. Обучение способам и приемам самообороны и атаки.
7. Развитие способности мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия.
8. Воспитание положительной мотивации к занятиям каратэ-до.

1.3. Содержание программы

Учебный план занятий по «самообороне без оружия» (1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5		
2.	Тактика – техническая подготовка владением	20	4	16	Контрольные

	телом				упражнения, тесты
	Позиции		0.5	3	
	Перемещения		1.0	3	
	Удары руками		0.5	2.5	
	Удары ногами		0.5	2.5	
	Блоки на удары противника, контратаки		1.0	2.5	
	Ката		0.5	2.5	
3.	Дыхательные упражнения	5	2	3	
	Дыхательная гимнастика		1.0	1	
	Самомассаж		0.5	1	
	Расслабление		0.5	1	
4.	Физическая подготовка	30	8	22	Контрольные е упражнения, тесты
	4.1. ОФП.	20	6	14	
	Строевые упражнения		0.5	1	
	Упражнения для рук и плечевого пояса		0.5	1	
	Упражнения для ног		0.5	1	
	Упражнения для шеи и туловища		0.5	1	
	Упражнения для всех групп мышц		0.5	1.5	
	Упражнения для развития силы		0.5	1	
	Упражнения для развития быстроты		0.5	1	
	Упражнения для развития гибкости		0.5	1	
	Упражнения для развития ловкости		0.5	1	
	« Полосы препятствий»		0.5	1.5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		0.5	1.5	
	4.2 СФП.	10	2	8	Контрольные е упражнения,
	«Набивка» частей тела		0.5	3	
	Отработка ударов на		1.0	3	

	тренажерах				тесты
	Упражнения для развития специальной выносливости		0.5	2	
5.	Соревновательная деятельность	4	1	3	
6.	Контрольные испытания	4	1.0	3	Контрольные упражнения, тесты
	Итого:	68	21	47	

Учебный план занятий по «самообороне без оружия» (2-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	3	3			
2.	Тактика – техническая подготовка владением телом	22	3	19	Контрольные упражнения, тесты	
	Позиции		0.5	2		
	Перемещения		0.5	3		
	Удары руками		0.5	3		
	Удары ногами		0.5	3		
	Блоки на удары противника, контратаки		0.5	2		
	Ката		0.5	3		
3.	Дыхательные упражнения	5	2	3		
	Дыхательная гимнастика		1.0	1		
	Самомассаж		0.5	1		
	Расслабление		0.5	1		
4.	Физическая подготовка	30	8	22	Контрольные упражнения, тесты	
	4.1. ОФП.		16	6		10
	Строевые упражнения		0.5	1		
	Упражнения для рук и		0.5	1		

	плечевого пояса				
	Упражнения для ног		0.5	1	
	Упражнения для шеи и туловища		0.5	1	
	Упражнения для всех групп мышц		0.5	1	
	Упражнения для развития силы		0.5	1	
	Упражнения для развития быстроты		0.5	1	
	Упражнения для развития гибкости		0.5	1	
	Упражнения для развития ловкости		0.5	1	
	« Полосы препятствий»		0.5	1	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		0.5	1	
	4.2 СФП.	14	2	12	Контрольные упражнения, тесты
	«Набивка» частей тела		0.5	4	
	Отработка ударов на тренажерах		1.0	4	
	Упражнения для развития специальной выносливости		0.5	4	
5.	Соревновательная деятельность	4		4	
6.	Контрольные испытания	4		4	Контрольные упражнения, тесты
	Итого:	68	16	52	

Учебный план занятий по «самообороне без оружия» (3-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		

2.	Тактика – техническая подготовка владением телом	22		22	Контрольные упражнения, тесты
	Позиции		Вместе с практикой	3.5	
	Перемещения		Вместе с практикой	4	
	Удары руками		Вместе с практикой	3.5	
	Удары ногами		Вместе с практикой	3.5	
	Блоки на удары противника, контратаки		Вместе с практикой	3.5	
	Ката		Вместе с практикой	4	
3.	Дыхательные упражнения	5	2	3	
	Дыхательная гимнастика		1.0	1	
	Самомассаж		0.5	1	
	Расслабление		0.5	1	
4.	Физическая подготовка	30		30	Контрольные упражнения, тесты
	4.1. ОФП.	15		15	
	Строевые упражнения		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для рук и плечевого пояса		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для ног		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для шеи и туловища		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для всех групп мышц		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для развития силы		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для развития быстроты		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для развития		Вместе с	1	

	гибкости		практикой		
	Упражнения для развития ловкости		Вместе с практикой	1	
	« Полосы препятствий»		Вместе с практикой	1	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		Вместе с практикой	1.5	
	4.2 СФП.	15		15	Контрольные упражнения, тесты
	«Набивка» частей тела		Вместе с практикой	5	
	Отработка ударов на тренажерах		Вместе с практикой	5	
	Упражнения для развития специальной выносливости		Вместе с практикой	5	
5.	Соревновательная деятельность	4		4	
6.	Контрольные испытания	4	Вместе с практикой	4	Контрольные упражнения, тесты
	Итого:	68	5	63	

Учебный план занятий по «самообороне без оружия» (4-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		
2.	Тактика – техническая подготовка владением телом	22		22	Контрольные упражнения, тесты
	Ката		Вместе с практикой	4	
	Позиции		Вместе с практикой	4	

	Перемещения		Вместе с практикой	4	
	Удары руками		Вместе с практикой	3	
	Удары ногами		Вместе с практикой	3	
	Блоки на удары противника, контратаки		Вместе с практикой	4	
3.	Дыхательные упражнения	5	2	3	
	Дыхательная гимнастика		1.0	1	
	Самомассаж		0.5	1	
	Расслабление		0.5	1	
4.	Физическая подготовка	30		30	Контрольные упражнения, тесты
	4.1. ОФП.	15		15	
	Строевые упражнения		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для рук и плечевого пояса		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для ног		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для шеи и туловища		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для всех групп мышц		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для развития силы		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для развития быстроты		Вместе с практикой	1.5	
	Упражнения для развития гибкости		Вместе с практикой	1	

	Упражнения для развития ловкости		Вместе с практикой	1	
	« Полосы препятствий»		Вместе с практикой	1	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		Вместе с практикой	1.5	
	4.2 СФП.	15		15	Контрольные упражнения, тесты
	«Набивка» частей тела		Вместе с практикой	5	
	Отработка ударов на тренажерах		Вместе с практикой	5	
	Упражнения для развития специальной выносливости		Вместе с практикой	5	
5.	Соревновательная деятельность	4		4	
6.	Контрольные испытания	4	Вместе с практикой	4	Контрольные упражнения, тесты
	Итого:	68	5	63	

Содержание учебно-тематического плана по «самообороне без оружия» (1-й год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Боевые знания о кёкусинкай карате.

Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Причины травматизма.

Раздел 2. Тактика – техническая подготовка владением телом.

Теория: Понятия о внимании и концентрации. Понятие о дыхании. Понятие о дистанции.

Практика: Позии: Йой – дачи, учи – хачиджи – дачи, хейко – дачи. Фудо – дачи, дзенкуцу – дачи, санчин – дачи, кокуцу – дачи, мусубу – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзэнкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – чудан – цуки.
Второй шаг: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – гэдан – цуки
Третий шаг: стойка миги дзэнкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – дзёдан – цуки
Разворот: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 9. Исходное положение: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке дзэнкуцю – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзэнкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – чудан – цуки + сэйкэн – гяку – гэдан – цуки + сэйкэн – гяку – дзёдан – цуки.

Второй шаг: стойка хидари миги дзэнкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – чудан – цуки + сэйкэн – гяку – гэдан – цуки + сэйкэн – гяку – дзёдан – цуки.

Третий шаг: стойка миги дзэнкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – чудан – цуки + сэйкэн – гяку – гэдан – цуки + сэйкэн – гяку – дзёдан – цуки.

Разворот: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 10. Исходное положение: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке дзэнкуцю – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзэнкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - сото – укэ.

Второй шаг: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - сото – укэ.

Третий шаг: стойка миги дзэнкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - сото – укэ.

Разворот: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 11. Исходное положение: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке дзэнкуцю – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзэнкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - учи – укэ.

Второй шаг: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - учи – укэ.

Третий шаг: стойка миги дзэнкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - учи – укэ.

Разворот: стойка хидари дзэнкуцю – дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Удары руками: Сэйкен - ой – цуки (дзёдан, чудан, гэдан), сэйкен – моротэ – цуки (дзёдан, чудан, гэдан), сэйкэн – аго – учи (миги, хидари), сэйкен - гяку – цуки (дзёдан, чудан, гэдан).

Удары ногами: Хиза – гэри, кин – гэри, маэ – гэри – чудан – чусоку.

Блоки: Сэйкен – дзёдан – укэ, сэйкэн – маэ – гэдан – барай, сэйкэн – чудан – сото – укэ, сэйкэн – чудан – учи – укэ.

Ката: Тайкёку соно ичи, Тайкёку соно ни.

Раздел 3. Дыхательные упражнения.

Теория. Понятие о дыхании животом. Основные понятия из анатомии и физиологии.

Практика. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.

Раздел 4. Физическая подготовка.

Теория. Основы физической культуры.

Практика. ОФП.

- разогревающие упражнения;

- упражнения для растяжения;

- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег.

Бег 12 – 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Поворотный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки; прыжки в глубину и на возвышение до 90 – 100 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса.

Передвижения на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300 – 600 м.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности: составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований (качестве судьи или помощника судьи).

СФП. Теория. Понятия о набивке частей тела. Способы работы с тренажерами и отягощениями.

Практика.

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений
- используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

Развитие гибкости:

1. Круговые движения всеми подвижными звеньями (кистями; кистями с переплетенными пальцами; в локтевых и плечевых суставах; головой; туловищем; тазом; стопами; коленями, вместе и разведенными; плечом под нагрузкой (в упоре лежа на плече))
2. Скручивания: туловищем и тазом в положениях стоя, сидя и лежа; в горизонтальной и вертикальной плоскостях, а также прыжками
3. Маховые упражнения: руками и ногами в разных плоскостях и из различных исходных положений
4. Упражнения на «гимнастическом» и «борцовском» мостах (наклоны, «забегания», переходы, ходьба)

5. Упражнения в положениях «шпагата» или «полушпагата»
6. Упражнения в выпадах: вперед, назад, в сторону
7. Упражнения с дополнительной нагрузкой, создаваемой самим учащимся
8. Упражнения в парах: на туловище, на руки, на ноги; в положении стоя, лежа, стоя у стены

Развитие силы:

1. Упражнения с весом собственного тела
2. Упражнения с дополнительным отягощением типа набивного мяча, блина от штанги
3. Подтягивания и висы захватом за ткань, подвешенную на перекладине
4. Упражнения с партнером в уступающем режиме
5. Упражнения с партнером в преодолевающем режиме
6. Упражнения с партнером на удержание заданного положения
7. Упражнения с резиновым жгутом или бинтом
8. Переходы на «борцовском» мосту
9. Выполнение приемов на более тяжелом партнере
10. Комплексы круговой тренировки
11. Выполнение приемов с дополнительной нагрузкой
12. Борьба с более тяжелым или более сильным партнером

Развитие быстроты:

1. Выполнение отдельных действий по сигналу: принять или изменить позу, начать движение, остановиться, поменять направление и т.д.
2. Упражнения в парах на скорость двигательной реакции с предметами
3. Упражнения на опережение партнера
4. Выполнение приемов методом повторной атаки
5. Выполнение приемов на более легких партнерах
6. Борьба за захват
7. Борьба с более быстрым партнером
8. Упражнения с малыми мячами
9. Выполнение контрприемов

Развитие силовой выносливости:

1. Повторяющиеся соревновательные схватки
2. Схватки с меняющимися партнерами
3. Борьба против нескольких партнеров
4. Многократное повторение бросков
5. Продолжительные схватки
6. Схватки с односторонним сопротивлением
7. Переноска партнера в различных положениях

Развитие ловкости:

1. Бег с крестным шагом
2. Бег с имитацией проведения броска
3. Выполнение приемов в необычных условиях или нестандартных положений
4. «Забегания» на мосту

5. Выполнение приемов после кувырка или поворота на месте
6. Борьба за захват
7. Борьба за выгодное положение
8. Борьба на ограниченной площади
9. Борьба на одной ноге
10. Выполнение упражнений на подвижной опоре

Раздел 5. Соревновательная деятельность.

Теория: Правило спортивного поведения при участии в соревнованиях по единоборствам.

Практика: Применять разученные технические и тактические приемы на практике.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Теория: Техника выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовки.

Практика: 15 отжиманий на сэйкэн, 15 подъемов туловища, 15 приседаний с выпрыгиванием вверх, 3 минуты выполнения кин - гэри (хидари, миги), 4 минуты выполнения маэ - гэри - чусоку - чудан (хидари, миги).

Содержание учебно-тематического плана по «самообороне без оружия» (2-й год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Краткие сведения об истории и традициях каратэ. Терминология каратэ. Ведущая роль Ц.Н.С. (центральной нервной системы) в деятельности всего организма. Мышцы, их строение и названия. Врачебный контроль. Причины травматизма.

Раздел 2. Тактика – техническая подготовка владением телом.

Теория: Виды специфического снаряжения и их применения. Понятие о дистанции при работе со специфическим снаряжением.

Практика: Позии: Киба – дачи. Киба - дачи йон дзю го (45°). Киба - дачи кю - дзю (90°).

Перемещения: Ренраку 1. Исходное положение: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке киба – дачи йон дзю го (45°).

Первый шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го (45°), удар сэйкэн – гяку – дзедан - татэ – цуки.

Второй шаг: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), удар сэйкэн – гяку – дзедан - татэ – цуки.

Третий шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го (45°), удар сэйкэн – гяку – дзедан - татэ – цуки.

Разворот: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Первый шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го (45°), удар сэйкэн – гяку – чудан - татэ – цуки.

Второй шаг: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), удар сэйкэн – гяку – чудан - татэ – цуки.

Третий шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го (45°), удар сэйкэн – гяку – чудан - татэ – цуки.

Разворот: стойка хидари киба – дачи йон дзю го(45°), блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Первый шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го (45°), сэйкэн – гяку – гэдан – татэ - цуки.

Второй шаг: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), сэйкэн – гяку – гэдан– татэ - цуки.

Третий шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го(45°), сэйкэн – гяку – гэдан – татэ - цуки.

Разворот: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 2. Исходное положение: стойка хидари киба – дачи йон дзю го(45°), блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке киба – дачи йон дзю го (45°).

Первый шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го (45°), сэйкэн – гяку – дзедан - татэ – цуки.

Второй шаг: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), сэйкэн – ой – гэдан - татэ – цуки

Третий шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го (45°), сэйкэн – гяку – чудан - татэ – цуки

Разворот: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 3. Исходное положение: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке киба – дачи йон дзю го (45°).

Первый шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го (45°), удар гяку - сэйкен - шита - цуки.

Второй шаг: стойка хидари миги киба – дачи йон дзю го (45°), удар гяку - сэйкэн - шита - цуки.

Третий шаг: стойка миги киба – дачи йон дзю го (45°), удар гяку - сэйкэн - шита - цука.

Разворот: стойка хидари киба – дачи йон дзю го (45°), блок сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 4. Исходное положение: стойка хидари киба – дачи кю - дзю (90°), блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке киба– дачи кю - дзю (90°).

Первый шаг: стойка миги киба – дачи кю - дзю (90°), удар дзедан - сэйкэн - дзюн - цуки.

Второй шаг: стойка хидари киба – дачи кю - дзю (90°), удар дзедан – сэйкэн- дзюн– цуки.

Третий шаг: стойка миги киба – дачи кю - дзю (90°), удар дзедан - сэйкэн - дзюн - цуки.

Разворот: стойка хидари киба– дачи кю - дзю (90°), блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Первый шаг: стойка миги киба – дачи кю -дзю (90°), удар чудан - сэйкэн - дзюн – цуки.

Второй шаг: стойка хидари киба– дачи кю - дзю (90°), удар чудан - сэйкэн - дзюн – цуки

Третий шаг: стойка миги киба – дачи кю - дзю (90°), удар чудан - сэйкэн - дзюн – цуки
Разворот: стойка хидари киба – дачи кю - дзю (90°), блок сэйкэн – маэ – гэдан - барай.

Первый шаг: стойка миги киба – дачи кю - дзю (90°), удар гэдан - сэйкэн - дзюн – цуки.

Второй шаг: стойка хидари киба – дачи кю - дзю (90°), удар гэдан - сэйкэн - дзюн – цуки.

Третий шаг: стойка миги киба – дачи кю - дзю (90°), удар гэдан - сэйкэн - дзюн – цуки.

Разворот: стойка хидари киба – дачи кю - дзю (90°), блок сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 5. Исходное положение: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага.

Первый шаг: стойка миги санчин – дачи, удар сэйкэн - чудан - гяку - цуки + поворот влево на 90°, стойка хидари кокуцю - дачи, блок сэйкэн - чудан - ой - учи - укэ + удар сэйкэн - чудан - гяку цуки + стойка хидари киба - дачи кю - дзю (90°), удар чудан - сэйкэн - дзю - цуки.

Второй шаг: стойка хидари санчин - дачи, удар сэйкэн - чудан - гяку - цуки + поворот вправо на 90°, стойка миги кокуцю - дачи, блок чудан - ой - учи - укэ + удар сэйкэн - чудан - гяку - цуки + стойка миги киба - дачи кю - дзю (90°), удар чудан - сэйкэн - дзюн - цуки.

Третий шаг: стойка миги санчин– дачи, удар сэйкэн - чудан - гяку - цуки + поворот влево на 90°, стойка хидвари кокуцю - дачи, блок чудан - ой - учи - укэ + удар сэйкэн - чудан - гяку - цуки + стойка Хилари киба - дачи кю - дзю 90°, удар чудан - сэйкэн - дзюн - цуки.

Разворот: стойка хидари санчин – дачи, блок сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 6. Исходное положение: стойка хидари дзенкуцю – дачи кери - но.

Движение вперед на три шага в стойке дзенкуцю – дачи.

Первый шаг: удар миги маэ - гэри - чусоку - дзедан, стойка миги дзенкуцю – дачи.

Второй шаг: удар хидари маэ - гэри - чусоку - дзедан, стойка хидари дзенкуцю - дачи.

Третий шаг: удар миги маэ - гэри - чусоку - дзедан, стойка миги дзэнкуцю - дачи.

Разворот: стойка хидари дзенкуцю дачи, блок какивакэ - укэ.

Удары руками: Сэйкен - татэ – цуки (дзёдан, чудан, гэдан), сэйкен – шита– цуки, сэйкэн – дзюн– цуки (дзёдан, чудан, гэдан).

Удары ногами: Маэ - гэри - чусоку - дзедан, кансэцу - гэри (сокуто).

Блоки: Сэйкен – моротэ - чудан - учи - укэ. Сэйкэн - чудан - учи - укэ / Сэйкэн - маэ - гэдан - барай.

Ката: Тайкёку соно сан.

Раздел 3. Дыхательные упражнения.

Теория. Понятие о дыхании животом. Гигиена, закаливание, питание, режим дня.

Практика. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Расслабление.

Раздел 4. Физическая подготовка.

Теория. Основы физической культуры. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика. ОФП.

- разогревающие упражнения;

- упражнения для растяжения;

- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег.

Бег 12 – 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Поворотный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки; прыжки в глубину и на возвышение до 90 – 100 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса.

Передвижения на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300 – 600 м.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности: составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований (качестве судьи или помощника судьи).

СФП.

Теория. Понятия о набивке частей тела. Способы работы с тренажерами и отягощениями.

Практика.

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений

- используемых в технике каратэ;

- упражнения на концентрацию внимания.

Развитие гибкости:

Круговые движения всеми подвижными звеньями (кистями; кистями с переплетенными пальцами; в локтевых и плечевых суставах; головой; туловищем; тазом; стопами; коленями, вместе и разведенными; плечом под нагрузкой (в упоре лежа на плече))

Скручивания: туловищем и тазом в положениях стоя, сидя и лежа; в горизонтальной и вертикальной плоскостях, а также прыжками

Маховые упражнения: руками и ногами в разных плоскостях и из различных исходных положений

Упражнения на «гимнастическом» и «борцовском» мостах (наклоны, «за бегания», переходы, ходьба)

Упражнения в положениях «шпагата» или «полушпагата»

Упражнения в выпадах: вперед, назад, в сторону

Упражнения с дополнительной нагрузкой, создаваемой самим учащимся

Упражнения в парах: на туловище, на руки, на ноги; в положении стоя, лежа, стоя у стены

Развитие силы:

Упражнения с весом собственного тела

Упражнения с дополнительным отягощением типа набивного мяча, блина от штанги

Подтягивания и висы захватом за ткань, подвешенную на перекладине

Упражнения с партнером в уступающем режиме

Упражнения с партнером в преодолевающем режиме

Упражнения с партнером на удержание заданного положения

Упражнения с резиновым жгутом или бинтом

Переходы на «борцовском» мосту

Выполнение приемов на более тяжелом партнере

Комплексы круговой тренировки

Выполнение приемов с дополнительной нагрузкой

Борьба с более тяжелым или более сильным партнером

Развитие быстроты:

Выполнение отдельных действий по сигналу: принять или изменить позу, начать движение, остановиться, поменять направление и т.д.

Упражнения в парах на скорость двигательной реакции с предметами

Упражнения на опережение партнера

Выполнение приемов методом повторной атаки

Выполнение приемов на более легких партнерах

Борьба за захват

Борьба с более быстрым партнером

Упражнения с малыми мячами

Выполнение контрприемов

Развитие силовой выносливости:

Повторяющиеся соревновательные схватки

Схватки с меняющимися партнерами

Борьба против нескольких партнеров

Многократное повторение бросков

Продолжительные схватки

Схватки с односторонним сопротивлением

Переноска партнера в различных положениях

Развитие ловкости:

Бег скрестным шагом

Бег с имитацией проведения броска

Выполнение приемов в необычных условиях или нестандартных положений

«Забегания» на мосту

Выполнение приемов после кувырка или поворота на месте

Борьба за захват

Борьба за выгодное положение

Борьба на ограниченной площади

Борьба на одной ноге

Выполнение упражнений на подвижной опоре

Раздел 5. Соревновательная деятельность.

Теория: Правило спортивного поведения при участии в соревнованиях по баскетболу.

Практика: Применять разученные технические и тактические приемы на практике.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Теория: Техника выполнения контрольных упражнений по физическим и техническим подготовкам.

Практика: 20 отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища, 20 приседаний с выпрыгиванием вверх, 6 минут выполнения маэ - гэри - дзедан в дзэнкуцю - дачи.

Содержание учебно-тематического плана по «самообороне без оружия» (3-й год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение и место каратэ в системе физического воспитания. . Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Поддержание высокой сознательной дисциплины занимающихся.

Раздел 2. Тактика – техническая подготовка владением телом.

Практика: Положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки;

Содержание учебно-тематического плана по «самообороне без оружия» (4-й год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Знание основных терминов каратэ. Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Жесты судей. Значение разминка.

Раздел 2. Тактика – техническая подготовка владением телом.

Практика:

1.4. Планируемые результаты.

Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, Формирование и проявление положительных

качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорства в достижении поставленной цели.

Предметные результаты: Пересказывать тексты по истории развития восточных единоборств. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спарингов по единоборствам. Излагать правила и условия проведения спаринга. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание восточных единоборств. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических движений в единоборствах. Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях спаринга. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе ведения спаринга. Проявлять быстроту и ловкость во время ведения учебного спаринга. Соблюдать дистанцию и правила техники безопасности во время тренировочных занятий и учебных спарингов. Осваивать технические действия при выполнении связок. Описывать разучиваемые технические действия из единоборств. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из связок. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.

Метапредметные результаты.

Познавательные: Осмысление и объяснение своего удивительного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения изучаемых заданий и упражнений.

Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами тренировки, владеть специальной терминологией.

Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе основных знаний и имеющегося опыта. Уметь технически правильно выполнять двигательной движения из базов упражнений единоборств, использовать их в связках и соревновательной деятельности. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

По окончании обучения воспитанники должны знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях каратэ.
2. Основные понятия, используемые в боевых искусствах.
3. Историю развития кёкусинкай каратэ-до.
4. Принципы построения тренировочного процесса.
5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

По окончании обучения воспитанники должны уметь:

1. Владеть основами техники атаки и самозащиты.
2. Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом).
3. Проявлять моральные качества и волю.
4. Пользоваться оборудованием и инвентарем.
5. Владеть культурой поведения.

Методическое обеспечение для детей

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2015.
2. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2015.
3. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2019.

Методическое пособие для педагога.

1. Греко-римская борьба: учебник для вузов физ. культуры / Под. общ. ред. А.Г. Семенова, М.В. Прохоровой. - М.: Сов.спорт, 2015. - 255 с.
2. Ударная техника рукопашного боя: учеб. пос. / под общ. ред. Е.Н. Захарова. – М.: Культура и традиции, 2019. – 352с.
3. Санников В.А. Теоретическая подготовка боксёра: учеб. пос. /В.А.Санников,– Воронеж, ВГИФК, 2019. – 211с.
4. Санников В.А. Теоретические и методические основы бокса: учеб. пос. /В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2016. – 272с.
5. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физ. культура, 2019 – 272с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – Изд-е 2-е испр. и доп. – М.: Сов. Спорт, 2014. – 464с.
6. Туманян, Г.С. Школа борьбы дзюдоистов и самбистов: учеб. пос. /Г.С.Туманян. – М.: Сов. Спорт, 2016. – 418с.
7. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: учеб. пос. / Ю.А. Шахмурадов, В.М. Грузных, Б.А. Подливаев. - М.: СпортПресс, 2015. – 327с.
8. Шулика Ю.А. Дзюдо: учеб. пос. / Ю.А. Шулика. – Краснодар: Краснодарское кн. изд., 2016. – 417с.
9. Тхэквондо. Теория и методика. Т.1. Спортивные единоборства. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов

физической культуры и училищ олимпийского резерва /Ю.А.Шулика, (и др.). – Ростов н/Д.: Феникс. 2017. – 800с.

10. Самооборона: Учеб. пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2019. – 206с.