

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
"Марковская средняя общеобразовательная школа №2"**

664043, Иркутская область, Иркутский район, р.п. Маркова, ул. Академика Герасимова, стр. 10,
e-mail: markschool2yandex.ru

Принята на заседании
методического совета
от «8» октября 2021г.
Протокол № 2

Утверждено
Директором МОУ ИРМО
«Марковская СОШ № 2»
_____ А.М. Ефимов
«08» октября 2021г.
Приказ № 89

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы самообороны»**

Адрес программы: дети 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 153 часа

Автор-составитель программы:

Назаров Николай Константинович,

Учитель физической культуры

Иркутский район, 2021г.

Пояснительная записка

Программа физкультурно-оздоровительной секции «Основы самообороны» по направленности является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - специальной, по форме организации - индивидуально-ориентированной и групповой. Предлагаемая образовательная программа "Основы самообороны" предназначена для учащихся 7-10 лет и рассчитана на 1 года обучения. Занятия проводятся три раза в неделю. Форма обучения - очная. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется необходимостью развития физкультурно-спортивного направления в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе учебного учреждения.

Цель программы заключается в воспитании качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитании достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, поскольку в процессе её реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях киокушинкай каратэ создаются благоприятные условия, для развития учащихся:

- развивается мотивация к познанию и творчеству;
- обеспечивается эмоциональное благополучие учащихся;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- физическое, духовное и интеллектуальное развитие учащихся;
- происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- ведется профилактика асоциального поведения учащихся.

Задачи программы:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а также приумножение опыта школы киокушинкай каратэ;
2. Передача мастерства следующим поколениям;
3. Популяризация киокушинкай каратэ;
4. Пропаганда здорового образа жизни;

5. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру;
6. Подготовка спортсменов разрядников, инструкторов, спортивных судей;
7. Проведение спортивных соревнований.
8. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой киокушинкай каратэ;
9. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

Возраст детей – участников дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на детей и подростков с 7 до 10 лет.

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок освоения программы определен в 1 года – 153 часа.

Группа состоит из 15 человек и больше.

Формы и режим занятий

Основной формой организации обучения по программе является учебно-тренировочное занятие.

Режим занятий. Дети 7-10 лет – 2 часа.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате реализации программы обучающие будут знать:

- источники передачи информации о различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

В результате реализации программы обучающие будут уметь:

- пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять элементы страховки и само страховки при падениях;
- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

Условия реализации образовательной программы

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- -освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- -наличие специального покрытия (татами) на пол;
- -спортивный инвентарь: тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;

Учебно-тематический план 1 год (модуль) обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	6	6	-
2	Киокушинкай каратэ. История развития и совершенствования	18	6	12
3	Общеразвивающие упражнения	22	4	18
4	Специальные упражнения	24	4	20
5	Техника ударов	32	4	28
6	Защита от нападения	33	6	27
7	Соревнования	8	-	8
8	Подвижные игры	10	-	10
	Итого	153	30	123

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория. Введение в общеобразовательную программу «Основы самообороны». Требования, предъявляемые к учащимся. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Спортивная экипировка. Инструктаж по технике безопасности.

2. Киокушинкай каратэ. История развития и совершенствования (18 часов)

Теория. Возникновение и развитие киокушинкай в Мире. Развитие киокушинкай в России, в Иркутской области. Ведущие спортсмены города, страны, мира.

Практика. Основные приемы киокушинкай каратэ как способ самообороны. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.

3. Общеразвивающие упражнения (22 часа)

Теория. 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.

Практика. Развитие быстроты: пробегание 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 лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

4. Специальные упражнения (24 часа)

Теория. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика. Развитие физических качеств: быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

5. Техника ударов (32 часа)

Теория. Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан)

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

6. Защита от нападения (33 часа)

Теория. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика. Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

7. Соревнования (8 часов)

Практика. Выступления на соревнованиях. Показательные выступления.

8. Подвижные игры (10 часов)

Практика. Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

Организационно- педагогическая деятельность с родителями.

Проведение родительских собраний

✓ организационное (сентябрь);

✓ итоговое (апрель).

1. Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, апрель-май.
2. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.
3. Индивидуальные беседы с родителями:
 - индивидуальные способности и достижения;
 - анализ образовательной деятельности.
4. Индивидуальное консультирование:
 - состояние здоровья обучающегося;
 - местоположение в коллективе;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барановский В., Кутырёв Ю. «Айкидо и каратэ. Книга 1» - М.: Здоровье народа, 2012.
2. Горбылёв А. «Становление школы Киокусинкай»//Додзе: воинские искусства Японии - М.: РУССЛИТ, 2000.
3. Гиорганашвили Д.М. «Каратэ - до» - М.: SVR-АРГУС, 2014.
4. Иванов-Катанский С. «Высшая техника каратэ» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2015.
5. Каштанов Н. «Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ-до» - М.: Феникс, 2016.
6. Лапшин С. «Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания», М.: Донецк, 2016.
7. Накаяма М. «Динамика каратэ» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.

8. Ояма Масутацу «Ояма каратэ для детей» - М.: Ташкент: ТПО Арт интернейшнл, 2015.
9. Хаберзетцер Р. «Каратэ-до. Часть 1» - Тирасполь: ЧП МОДУС, 1995.
10. Хассел Р., Отис Э. «Каратэ. Шаг за шагом» - М.: АСТ, 2012.