Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Рассмотрена: | Утверждена: | | Методическим объединением  учителей начальных классов  Протокол от 08.06.2023г. № 7 | приказом директора МБОУ «Гимназия»  10.08.2023 г. № 244 | |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |  |  | |  |
|  |  |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Киокушинкай»**

**уровень образования:** начальное общее образование

**1-4 классы**

**направление:** занятия, направленные на удовлетворение потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самоорганизации, раскрытии и развитии способностей и талантов

|  |
| --- |
| Составитель рабочей программы:  Ляшенко П.В..,  учитель физической культуры |

г. Черногорск, 2023г.

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Киокушинкай» является основной частью образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

1. Содержания курса внеурочной деятельности
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.
3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности, использованием по этой теме электронных(цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания учащихся, формы проведения занятий, с учетом рабочей программы воспитания.
4. **Содержания курса внеурочной деятельности**

Тема 1. Введение. История возникновения и становления борьбы карате.

ТЕОРИЯ: Сам термин карате возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 3. Стойки и положения в карате.

ТЕОРИЯ: В карате термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 4. Техника атак (семэ).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находиться перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 5. Техника защиты (укэ).

ТЕОРИЯ: отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 6. Основные приемы (кихон).

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 7. Формальные упражнения (ката).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 8. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 9. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 10. Тактика (хэйхо)

ТЕОРИЯ: Тактика – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

**Формы организации внеурочной деятельности – спортивная секция** - форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом. Результат - проявление у детей техники спортивного мастерства.

**Виды деятельности** **внеурочной деятельности**: тренировки, соревнования, показательные выступления, спортивно-оздоровительная деятельность.

**2.** **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Киокушинкай»**

**Метапредметные результаты:**

Регулятивные УУД:

Самостоятельно обнаруживать и формулировать жизненную проблему, определять цель деятельности, выбирать тему проекта.

Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

**Личностные результаты:**

- формирование стойкого интереса к занятиям спорта в целом и в частности; - воспитание трудолюбия, целеустремленности, организованности детей;

-формирование правильной ценностной ориентации в образе жизни;

-укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; - формирование стойкого интереса к занятиям спорта вообще;

-овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

-воспитания трудолюбия;

-развитие и совершенствование физических качеств;

-достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

**4.Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

**«Карате-киокусинкай»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** |
|  | **Тема 1.** Введение. История возникновения и становления борьбы. | 2 часа |
|  | **Тема 2.** Общеразвивающие упражнения. | 12 часов |
|  | **Тема 3.** Стойки и положения. | 6 часов |
|  | **Тема 4**. Техника атак *(семэ).* | 6 часов |
|  | **Тема 5.** Техника защиты *(укэ).* | 6 часов |
|  | **Тема 6.** Основные приемы *(кихон)*. | 8 часов |
|  | **Тема 7**. Формальные упражнения *(ката)*. | 6 часов |
|  | **Тема 8.** Работа с партнерами, схватка *(кумитэ).* | 8 часов |
|  | **Тема 9**.Упражнения на снарядах, грушах и лапах. | 4 часа |
|  | **Тема 10.** Тактика *(хэйхо).* | 6 часов |

**5.Тематическое планирование курса внеурочной деятельности рассчитан 64 часов, по 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия внеурочной деятельности** | **Количество часов** | Форма проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания |
| **1** | **2** | **2** | **4** | 6 |  |
| **1. Введение. История возникновения и становления борьбы , 2 часа** | | |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности. История возникновения и становления борьбы карте | 2 | беседа | <http://www.openclass.ru> | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| 2 |  |
| **2. Общеразвивающие упражнения** | | **12** | **беседа** | <http://www.openclass.ru> |  |
| 3 | Разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприсяде. Бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением. | 2 | Практическая работа | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| 4 |
| 5 | Упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки. | 2 | Практическая работа |
| 6 |
| 7 | Отжимание на кулаках. Приседание с выпрыгиванием. | 2 | Практическая работа |
| 8 |
| 9 | Челночный бег, 6-минутный бег. Подтягивание из виса. Прыжки в длину с места. | 2 | Практическая работа |
| 10 |
| 11 | Развитие координации. Стойка на руках. Кувырки вперед и назад. | 2 | Практическая работа |
| 12 |  |
| 13 | Упражнение на укрепление мышц пресса. | 2 | Практическая работа |
| 14 |  |  |
| **3. Стойки и положения в** | | **6** |  | <http://videouroki.net> | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| 15 | Разновидности стоек и положений. Стойки ожидания и стойки атаки. | 2 | Практическая работа |
| 16 |
| 17 | Требования к правильной стойке. Отработка основных стоек и положений. | 2 | Практическая работа |
| 18 |
| 19 | Передвижения в различных направлениях, с переходом из одной стойки в другую. | 2 | Практическая работа |
| 20 |
| **4. Техника защиты** | | **6** |  | <http://videouroki.net> | готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| 21 | Атакующие действия руками. Удары руками в различных плоскостях и на разных уровнях. | 2 | Практическая работа |
| 22 |
| 23 | Атакующие удары ногами. Отработка ударов ногами в различных плоскостях и на разных уровнях. | 2 | Практическая работа |
| 24 |
| 25 | Отработка и закрепление приемов атаки. | 2 | Практическая работа |
| 26 |
| **5. Техника защиты** | | **6** |  | <http://videouroki.net> |  |
| 27 | Защита руками в четырех направлениях: отбивы предплечьем снизу вверх, сверху вниз, изнутри наружу и снаружи внутрь. | 2 | Практическая работа | осознание необходимости соблюдения правил безопасности |
| 28 | готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков |
| 29 | Базовые блокирующие действия руками против атак в верхний уровень, в корпус, на нижнем уровне. | 2 | Практическая работа |
| 30 |
| 31 | Отработка основных приемов защиты. | 2 | Практическая работа |
| 32 |
| **6. Основные приемы** | | **8** |  | Презентация | готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков |
| 33 | Правильные стойки. Базовые технические действия на месте. | 2 | лекция |
| 34 |
| 35 | Обучение правильным формам техники.  Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. | 4 | Практическая работа |
| 36 |
| 37 |
| 38 |
| 39 | Практика кихон, множественная отработка базовых приемов. | 2 |  |
| 40 |
| **7. Формальные упражнения (ката)** | | **6** |  | Презентация | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| 41 | Основные правила для динамичного и техничного выполнения ката. | 2 | Лекция |
| 42 |
| 43 | Обучение правильной последовательности движений при выполнении ката. | 2 |
| 44 |
| 45 | Изучение схемы передвижений при выполнении ката. | 2 |
| 46 |
| **8. Работа с партнерами** | | **8** |  | <http://videouroki.net> |  |
| 47 | Практическое использование основных приемов, изученных в ката. Основные правила в работе с партнерами. | 2 | Практическая работа | выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| 48 |
| 49 | Работа с партнерами в технике базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей). | 2 | Практическая работа |
| 50 |
| 51 | Работа с партнерами в технике иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание). | 2 | Практическая работа |
| 52 |
| 53 | Работа с партнерами в технике дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами). | 2 | Практическая работа |
| 54 |
| **9. Упражнения на снарядах** | | **4** |  | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| 55 | Работа в перчатках для отработки точных ударов. Работа с ручными мишенями и тяжелыми грушами. | 2 | Практическая работа |
| 56 |
| 57 | Работа с макиварой. Использование отягощений. | 2 | Практическая работа |
| 58 |
| **10. Тактика** | | **6** |  | Презентация |  |
| 59 | Работа с партнерами, упражнения на чувство дистанции. | 2 |  |  | выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| 60 |
| 61 | Отрабатывание приемов и ударов в спаринге. | 4 | зачет |
| 62 |
| 63 |
| 64 |