



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ
ДЕЛЕНИЕМ «ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №57 ИМЕНИ А.С. СУХАНОВА»**

Ул. МКР Ипподром пр-д Гаджимагомедова зд 15 г. Махачкала, Республика Дагестан. 367000 e-mail
school_57_mchk@mail.ru ОГРН 1230500010916 ИНН/КПП 0571023323 / 057101001

УТВЕРЖДАЮ

И.о МБОУ СОШ №57 им.А.С. Суханова

 Алибулатова З.Б.

Приказ № _____

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Школа карате»**

Возрастная группа: 7-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

г.Махачкала

Пояснительная записка

Рабочая программа «Школа карате» предназначена для обучающихся 1-4-х классов и составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016 г. с изм. и доп. вступ. в силу с 01.07.2016 г.);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373, зарегистрированного Минюстом России 22.12.2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 29.12.2014 г. №1643, зарегистрирован Минюсте России 06.02.2015 г., №35916);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373(зарегистрирован Министерством Юстиции РФ 02.02.2016 г., №40936)
- Фундаментальное ядро содержания общего образования/под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова;

на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №57 им. А.С.Суханова» и авторской программы Шотокан карате-до «Гармонии тела, разума и духа» под редакцией С.А. Литвинова, имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и реализуется во внеурочной деятельности.

Актуальность. В настоящее время можно и нужно говорить о необходимости и целесообразности обучения карате учащимися образовательных учреждений России. Карате формирует у детей, подростков, молодежи уважительное отношение к Учителю, женщине, вообще к окружающему их миру. Карате учит не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека. Карате учит собранности, внимательности, умению не упускать из виду мелочи, детали. Опыт показывает, что занятия спортом вообще и карате, в частности, — это не потеря времени, а его приобретение. Не позанимавшись физическими упражнениями, пропустив тренировку, чувствуешь себя вялым, не сосредоточенным, в то время как систематические занятия спортом дают энергию, собранность, волю, умение довести начатое дело до конца. Важную и неоценимую помощь оказывает карате педагогам в плане поддержания дисциплины среди учащихся; нарушители дисциплины после некоторого времени занятий и клубе становятся помощниками учителей и преподавателей в поддержании порядка на занятиях и лекциях. Карате занимает свободное время учащихся, отвлекает их мысли от экспериментов с курением, употреблением спиртных напитков, наркотиков.

Цель программы «Карате» - вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся.

Задачи программы:

- укрепить здоровье;
- развить физические, моральные и волевые качества;

- усвоить знания по теории и практике карате.

УМК:

- Литвинов С.А. Программа Шотокан каратэ-до «Гармония тела, разума и духа». – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2011.
- Сасаки Т. Экзаменационная программа. – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2007.
- Теория и методика каратэ-до. Учебная программа. – М.: РГАФК, 2010.

Преимственность:

Чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста в рамках физического развития образовательной области. Занятия карате с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга. Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять укреплению здоровья учащихся и овладение детьми навыка «здорового образа жизни». Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий. На уровне основного общего образования работа по формированию гармоничного развития личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка и осуществляется через участие в городских и областных семинарах и соревнованиях.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Карате» направлена на обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы НОО за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, формирования личностных и метапредметных универсальных учебных действий.

Ценностные ориентиры содержания курса «Карате»

Содержание курса «Карате» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Курс «Карате» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций):

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Одним из результатов обучения карате является осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

Уважение. Уважительное отношение к людям и вещам.

Честь. Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.

Искренность. Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

Добросовестность. Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства – неразделимы.

Доброта. Доброта – один из принципов силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

Скромность. Это умение быть почтительным и скромным, лишенным надменности и тщеславия.

Порядочность. Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.

Доблесть. Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и, особенно, воля к победе – составляющие этого качества.

Самообладание. Умение сохранять спокойствие и разум в любой ситуации. Это основное качество занимающегося карате, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия карате направлены на обретение и развитие этого качества.

«В карате не нападают первым». Каратист не должен быть агрессивным и жестоким и никогда не может быть инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умения только для самозащиты.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-11 лет. Срок реализации программы 1 года.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Школа карате»

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Карате» на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

- В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

- В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся общеразвивающим и специальным упражнениям, действиям и упражнениям из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;
- В сфере коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Воспитательные результаты курса внеурочной деятельности «Карате» распределяются по трём уровням:

- результаты первого уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни» через занятия и беседы с педагогом;
- результаты второго уровня (формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирует уважительное отношение к окружающему миру, учит не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека через совместно организуемые спортивные соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы и дни здоровья.
- результаты третьего уровня (приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия): обучающийся может приобрести опыт подбора основных упражнений для разминки и тренировки, самостоятельно проводить ее; приобрести знания и умения по методике тренировки, профилактике травматизма через совместно организуемые для окружающего социума спортивные соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы и дни здоровья.

Личностные результаты:

1 класс

У обучающихся сформируется:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебе;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников.

Получат возможность для формирования:

- *уважительного отношения к партнеру.*

2 класс

У обучающихся сформируется:

- начальный навык сотрудничества в разных ситуациях;

- понятие когда можно и нельзя применять приемы самообороны.

Получат возможность для формирования:

- *положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям кружка «Карате».*

3-4 класс

У обучающихся сформируется:

- убежденность и активность в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к адекватной самооценке;
- самостоятельность в принятии правильного решения;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с партнерами;

Получат возможность для формирования:

- *ответственности человека за общее благополучие;*
- *самостоятельности в принятии правильного решения;*
- *самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

Получат возможность научиться:

- *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;*

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- выделению и формулированию познавательной цели с помощью учителя;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств с помощью учителя;

Получат возможность научиться:

- *распознавать признаки, по которым сравниваются приемы, выделяя признаки сходства и различия, главного и второстепенного;*

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- контролировать свои поступки;
- понимать действия других участников тренировочного процесса.

Получат возможность научиться:

- *работать в группе;*
- *выполнять различные роли.*
- *ы решения проблем творческого и поискового характера;*

Получат возможность научиться:

- *находить ответы в литературе и интернете;*
- *выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.*

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- толерантному отношению к другому участнику тренировочного процесса;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Получат возможность научиться:

- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;*
- *понимать других участников тренировочного процесса.*

Механизмы зачета результатов курсов внеурочной деятельности «Школа карате»:

- фиксация результатов внеурочной деятельности в Портфолио обучающегося (разделы «Характеристика учебной и внеучебной деятельности обучающихся», «Мои достижения», «Мое творчество», «Мои проекты»);
- подготовка и проведение праздников;
- подготовка и проведение игр, викторин, конкурсов;
- участие в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах школьного, муниципального, регионального, всероссийского уровней;
- психологическое анкетирование и тестирование в рамках программы мониторинга уровня сформированности универсальных учебных действий обучающихся 1-4-х классов МБОУ «СОШ № %? Им А.С.Суханова».

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Школа карате»

с указанием форм организации и видов деятельности

Программный материал осваивается по трем взаимосвязанным разделам — теоретическому, практическому, контрольному.

Теоретические занятия (2 часа). Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Пользоваться видеоматериалом. Изучить историю развития карате. Изучить философию и принципы карате. Владеть терминами на японском языке. Изучить и соблюдать этикет.

Практические занятия (64 часа). Изучение беговой разминки. Разминка под счет. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением нижнего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением нижнего блока в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением поднимания колена для выполнения удара ногой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой.

Работать в группе и паре, слушать и отвечать на вопросы тренера. Разучивать технические движения для поединка и выполнять их в паре. Играть в спортивные игры. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.

Контрольные занятия(1 час). Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

Виды внеурочной деятельности	Уровни воспитательных результатов с указанием форм внеурочной деятельности		
	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
4 класс			
познавательная	*рассказывать о технике карате. Соблюдать этикет. Использовать термины на японском языке. Использовать в жизни ценностные ориентиры карате;	*познавательные занятия кружка: исследовательский проект совместно с педагогом « Как появилось слово	*познавательный мастер-класс «Знакомимся с каратэ» для учащихся 2-3 х классов ; *детский исследовательский проект

	*викторина по терминологии	«каратэ» и что оно означало в разные периоды ?»	«Нужно ли изучать каратэ в общеобразовательных учреждениях?»
игровая	* игры для развития спортивных качеств;	*игры в паре и коллективная игра «Поясок»	*коллективная игра «Эстафета по-карате» для обучающихся 1-х классов
досугово-развлекательная	*культпоходы в кино, театры, концертные залы, выставки	*коллективный праздник-викторина «принципы каратэ»	* праздник «а ну-ка, угадай? » для обучающихся 1-х классов
спортивно-оздоровительная	*беседа о роли спорта для жизни и здоровья детей; * подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; *правильно демонстрировать технические приемы и уметь применять их в паре; *замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися; *помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; *беседа о правилах первой медицинской помощи при спортивных травмах.	*коллективные соревнования « Лучшая техника каратэ»	*показательные выступления для родителей
художественное творчество	*творческая мастерская по изготовлению оригами	*коллективная выставка оригами	*мастер-класс оригами для учащихся 1-ых классов *фестиваль для параллельных классов «искусство хоку»
проблемно-ценностное общение	Беседы о необходимости: *убежденности и активности в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;	*групповые беседы об ответственном отношении к своей и чужой жизни и здоровью, о личной ответственности за нанесение вреда	* дискуссия с участием внешних экспертов «самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установки на здоровый образ жизни»

	*доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивость; *внимательности и вежливости во взаимоотношениях с партнерами;	своему или чужому здоровью	
--	---	----------------------------	--

№ п/п	Календарные сроки		Тема занятия	Характеристика деятельности
	Дата по плану	Дата по факту		
Теоретические занятия. 2 часа.				
1			Инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 37. Беседы	Изучить историю развития карате. Изучить философию и принципы карате. Владеть терминами на японском языке. Изучить и соблюдать этикет. Пользоваться видеоматериалом.
2			Просмотр видеоматериалов	
Практические занятия. 64 часа.				
3			Изучение беговой разминки.	Работать в группе и паре, слушать и отвечать на вопросы тренера.
4			Разминка под счет.	
5			Ознакомление с упражнениями для тренировки ударной мощи рук.	Разучивать технические движения для поединка и выполнять их в паре. Играть в спортивные игры.
6			Изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
7			Отработка упражнений для тренировки ударной мощи рук.	Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме.
8			Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
9			Ознакомление с махом ногой вперед из боевой стойки.	Развивать скоростно-силовые качества.

10			Ознакомление с махом ногой в сторону из боевой стойки.	Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.
11			Изучение маха ногой вперед из боевой стойки.	
12			Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки.	
13			Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой вперед из боевой стойки.	
14			Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой в сторону из боевой стойки.	
15			Контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки.	
16			Контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки.	
17			Ознакомление с ударом рукой.	
18			Ознакомление с ударом рукой.	
19			Изучение удара рукой.	
20			Изучение удара рукой.	
21			Отработка удара рукой.	
22			Контроль за исполнением удара рукой.	
23			Ознакомление с ударом рукой в паре.	
24			Ознакомление с ударом рукой в паре.	
25			Изучение удара рукой в паре.	
26			Изучение удара рукой в паре.	
27			Отработка удара рукой в паре.	
28			Отработка удара рукой в паре.	
29			Контроль за исполнением удара рукой в паре.	

30			Контроль за исполнением удара рукой в паре.
31			Ознакомление с нижним блоком.
32			Ознакомление с нижним блоком.
33			Изучение нижнего блока.
34			Изучение нижнего блока.
35			Отработка нижнего блока.
36			Отработка нижнего блока.
37			Контроль за выполнением нижнего блока.
38			Контроль за выполнением нижнего блока.
39			Ознакомление с нижним блоком в паре.
40			Ознакомление с нижним блоком в паре.
41			Изучение нижнего блока в паре.
42			Изучение нижнего блока в паре.
43			Отработка нижнего блока в паре.
44			Контроль за выполнением нижнего блока в паре.
45			Ознакомление с подниманием ноги для выполнения удара ногой.
46			Ознакомление с подниманием колена для выполнения удара ногой.
47			Изучение поднимания колена для выполнения удара ногой.
48			Изучение поднимания колена для выполнения удара ногой.

49			Отработка поднимания колена для выполнения удара ногой.
50			Отработка поднимания колена для выполнения удара ногой.
51			Контроль за выполнением поднимания колена для выполнения удара ногой.
52			Контроль за выполнением поднимания колена для выполнения удара ногой.
53			Ознакомление с ударом ногой.
54			Ознакомление с ударом ногой.
55			Изучение удара ногой.
56			Изучение удара ногой.
57			Изучение удара ногой.
58			Изучение удара ногой.
59			Отработка удара ногой.
60			Отработка удара ногой.
61			Отработка удара ногой.
62			Отработка удара ногой.
63			Контроль за выполнением удара ногой.
64			Контроль за выполнением удара ногой.
65			Контроль за выполнением удара ногой.
66			Контроль за выполнением удара ногой.
Контрольные занятия. 2 часа.			

67		Участие в выпускных показательных выступлениях.	Принимать участие в показательном выступлении.
68		Участие в выпускных показательных выступлениях.	Продемонстрировать все умения и навыки по карате, полученные за год.

Приложение 1

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса курса «Школа карате»

Учебно – методическое обеспечение

1. Литвинов С.А. Программа Шотокан каратэ-до «Гармония тела, разума и духа». – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2011.
2. Сасаки Т. Экзаменационная программа. – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2007.
3. Теория и методика каратэ-до. Учебная программа. – М.: РГАФК, 2010.

Демонстрационные и печатные пособия

1. Сертификаты о прохождении переводных аттестаций.
2. Дипломы и медали для проведенных соревнований.

Технические средства обучения

1. USB накопитель с учебно-методическим фильмами.
2. Персональный компьютер с принтером.
3. Мультимедийный проектор.
4. Интерактивная доска
5. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы по программе.
6. Секундомер и свисток.

Оборудование класса

1. Стол учительский.
2. Шкафы для хранения инвентаря, пособий и пр.
3. Маты – татами «ласточкин хвост».
4. Скамейки.

Дополнительная литература

1. Биджиев С.В. Карате-до. – СПб., 2004.
2. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Крошкин Ю.М., Квон М.В. Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по карате. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2008.
4. Микрюков В.Ю. Карате. Учебное пособие. – Издательский центр «Академия», 2003.
5. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск, 2006.
6. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
7. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М., 1987.
8. Такэнобу Н. Карате-до: входные ворота. – М., 1992.