

**ПРИНЯТО**

**решением**

Педагогического совета

ГБОУ лицея №226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 1

от 28.08.2018



**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказом № 71 от**

**01.09.2018**

**Директор ГБОУ**

**лицея № 226**

**Т.В. Семенова**



**Рабочая программа**

**Каратэ**

**68 часов в год**

**2018-2019 уч год**

**Разработал:**

**Лобанков Олег Викторович**

**Педагог дополнительного**

**образования**

Санкт-Петербург

2018

## Пояснительная записка

### 1. Краткая история каратэ шотокан

То воинское искусство, которое преподается в наше время и известно под названием каратэ-до, пришло к нам из глубины веков из Китая, затем оно попало на острова Окинавы и только после этого - в Японию. Оно явилось результатом трансформации древних воинских стилей, которые изменяются вплоть до настоящего времени. О том, что история каратэ уходит своими корнями в глубокую древность Китая свидетельствуют археологические находки во многих странах Востока. Можно с определенной долей уверенности утверждать, что древнее китайское воинское искусство "у-шу" (или как его еще называют "кунг-фу") является непосредственным предшественником каратэ. Из известного китайского монастыря "Шаолинь" (молодой лес), что в китайской провинции Хэнань, берет свое начало школа Шаолинь-цюань (что в переводе означает шаолиньский кулак), которая основывается на духовных традициях древней китайской культуры - основе любого боевого искусства.

Основателем древней школы стал монах, известный под именем Бодхидхарма, который прибыл из Индии и создал созерцательную ветвь буддизма, которую называют "Чань" в Китае и "Дзэн" в Японии. Бодхидхарма провел 9 долгих лет в медитации, сидя в глубокой пещере, после чего продолжил свой Путь. Он хотел донести до людей идею о единении тела и духа и конечном торжестве справедливости на земле. Бодхидхарма оставил после себя комплекс дыхательных и гимнастических упражнений, привезенных им из Индии, который монахи использовали для поддержания своей боевой формы. С тех пор Шаолиньский монастырь в течение последующих веков славился своим боевым искусством. История показывает, что Шаолинь, подвергнувшись за время своего существования многочисленным испытаниям, явился колыбелью первой необыкновенно эффективной техники борьбы. В 1723 году Шаолинь, будучи центром восстания, после долгого и кровопролитного сражения был сожжен. Лишь нескольким монахам, в совершенстве владевшим боевой техникой, удалось скрыться. Позже эти монахи стали обучать владению своим искусством простое население Китая. (До этого времени искусством "кунг-фу" владели лишь немногие избранные). Так, по всему Китаю возникло несколько сотен видов борьбы. Теперь уже эти единоборства, будучи достоянием широких слоев населения, не могли не распространиться за пределы страны. Так кунг-фу попало на острова Окинавы архипелага Рюкю, находящиеся к югу от Японии и бывшие центром торговли между двумя государствами. Именно здесь, на Окинаве, на пересечении японской и китайской культур, возникла форма, из которой берут свое начало все существующие ныне многочисленные стили и школы Каратэ. В то время за господство островом боролись две страны - Китай до XVI века, затем Япония, завоевавшая остров в 1609 году, и местные жители очень часто были вынуждены оказывать сопротивление захватчикам. Им запрещалось иметь при себе какое-либо оружие, и приходилось превращать в него различные сельскохозяйственные инструменты. Так появились сай, тонфа, бо и нунтяку. Во время тайных ночных тренировок крестьяне закаляли свои руки и ноги, которые становились грозным оружием. Конечно же окинавцы использовали различные источники, но основой несомненно оставалось китайское "кунг-фу", которое в сочетании с элементами местной боевой техники и японского "дзю-дзюцу" составило техническую базу нового единоборства. Окинава-тэ окончательно сформировалось к началу XIX века. Тогда существовало три основных центра в городах Томари, Наха и Сюри. Соответственно и направления тодэ условно подразделялись на Томари-тэ, Наха-тэ и Сюри-тэ. В это же время появляется в названии боевого искусства иероглиф "кара" - что значит "китайский". Впервые иероглифы каратэ появились в школе мастера Сакугава, которого по праву можно считать основоположником окинава-тэ. Последователь Сакугавы Сокоон Мацумура в 1832 году создал школу ссриндзи-рю каратэ. По словам современного мастера Масаюки Хисатака, каратэ является единым искусством, но если его рассматривать как дерево, то Ссриндзи-рю - это ствол. Все остальные стили, существующие на сегодняшний день, вышли из него.

Официально наименование каратэ на Окинаве утвердилось в конце 80-х годов 19 века. В 1868 году в результате Реформ Мэйдзи самурайское сословие было ликвидировано, а остров Окинава стал одной из провинций Японии. С этой датой закончился длительный

период подпольного развития Каратэ на Окинаве. Ясуцунэ Итосу и Канрс Хигасионна были первыми преподавателями и внесли огромный вклад в популяризацию каратэ. Итосу впервые сместил акцент с боевого аспекта на гимнастический и оздоровительный, открыв широкой публике не столько боевую технику каратэ, сколько представил боевое искусство как систему, подходящую для достижения целей спортивно-оздоровительного характера. Вскоре последовала серия показательных выступлений ученика Итосу Гитина Фунакоси и его соратников. Путешествия по острову длились несколько лет. С 1912 года Фунакоси, Мабуни, Кяму, Огусуку и другие мастера проводили систематические демонстрации в залах крупнейших городов Окинавы и в 1916 году Гитин Фунакоси получил приглашение продемонстрировать свое воинское искусство в стенах токийского дворца воинской морали (Бутоку-дэн). Это было первое и очень удачное, выступление мастера каратэ в столице. Однако каратэ не сразу получило абсолютное и полное признание. Лишь после посещения Окинавы крон-принцем в 1921 году, где в городе Сюри Фунакоси вновь продемонстрировал свое искусство, он был официально приглашен в Токио на общенациональную атлетическую выставку, состоявшуюся в 1922 г. Гитин Фунакоси общепризнанно является основателем современного каратэ. К его заслугам относится создание первого додзэ Сстокан. Среди его учеников многие великие мастера, известные по всему миру. Он ввел термин "КАРАТЭ", изменив его значение на "искусство пустой руки". Этот выдающийся человек в первую очередь видел духовное начало в каратэ, добавив к нему суффикс "До" (что означает путь).

**Истинное каратэ-до заключается в обыденной жизни. Тело и разум должны развиваться и совершенствоваться в духе гуманности. Человек всегда должен быть справедливым.**

Начиная с 20-х годов боевое искусство стало бурно развиваться. Угасавшая традиция получила новую жизнь на чужой земле. В это время появляются основные стили современного каратэ: 1928 год Тодзюн Мияги создает годзю-рю. 1930 год Окинавский мастер Кэнва Мабуни создает стиль сито-рю В конце 30-х появляется вадо-рю, основанный доктором Хиронори Оцука. В 1936 году на конференции окинавских мастеров было решено изменить концепцию каратэ, и искусство китайской руки превратилось в путь пустой руки в результате изменения двух иероглифов. Однако многие окинавские мастера не приняли новую трактовку древней традиции. Наибольший расцвет каратэ-до приходится на послевоенное время. В 1953 году в Соединенные Штаты приглашаются известные мастера каратэ для подготовки отборных подразделений американской армии. Начиная с 60-х годов каратэ широко распространяется по всему миру. Годзю-рю, шотокан (сетокан), сито-рю и вадо-рю - это 4 основных стили в Японии и во всем мире. Существует еще множество других, более мелких стилей, некоторые из которых очень известны: кекусинкай, основанный Масутацу Оямой, мастером корейского происхождения; сюкокай учителя Тодзиру Тани; сериндзи-кэмпо и многие другие. Эти стили сосуществуют вместе с китайскими стилями кунг-фу. Прошло много времени после появления Гитина Фунакоси в Японии, усилия его и других великих мастеров не пропали даром. В мире становится все больше и больше каратистов различных возрастов и рас, возникают новые школы и организации. Но все они используют наследство из далекого прошлого.

## **2. Направленность образовательной программы**

**Направленность** общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная.

Образовательная программа «Подготовка юных каратистов» разработана в соответствии и на основании основных действующих нормативных и программных документов РФ в области общего образования детей, с учетом приоритетов развития системы дополнительного образования и существующего опыта реализации дополнительных образовательных программ.

## **3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна программы в том, что она сочетает в себе элементы искусства, науки и спорта. Соприкосновение с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребенка позитивный отклик, способствует гармоничному развитию.

- развивать интеллектуальные способности и приобретать навыки активной самостоятельной мыслительной деятельности;
- развивать память, фантазию, абстрактное мышление, чувство прекрасного и уверенность в своих силах, способностях, обдумывание и выстраивание логической

последовательности действий перед совершением хода;

- понимания красоты в человеческих отношениях, желания и умения вносить красоту в быт, в культуру общения;

#### **4. Отличительные особенности данной программы**

В группы зачисляются все желающие заниматься каратэ-до. Прививается любовь к систематическим занятиям спортом. Создаются благоприятные условия для гармоничного развития личности каждого ребенка. Приобщаются к занятиям также родители обучающихся. Программа «Сётокан-каратэ» направлена на развитие творческого мышления детей, позволяет организовать активный досуг и утолить жажду общения и самовыражения.

**5. Актуальность программы** заключается в том, что она направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей. Программа развивает умение отстаивать правильность своих воззрений, учит поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию, умение мобилизовывать и концентрировать внимание, ценить время, сохранять выдержку, распознавать ложь и правду, критически относиться не только к сопернику, но и к самому себе.

#### **6. Педагогическая целесообразность**

Каратэ по своей природе остаются, прежде всего, боевым искусством. И ребенок, особенно в начале обучения, воспринимает их именно как дисциплину. Сейчас каратэ-до стал профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через преодоление страхов и не уверенности в себе в спортивных поединках кумитэ и ката. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Каратэ, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в обучающихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в каратэ любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у **ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств** характера

#### **7. Цель образовательной программы**

Цель программы – достижение определенного уровня знаний, умений, навыков для самостоятельной работы с партнером, организация содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной, мыслительной и творческой деятельности, воспитание характера и приобщение к здоровому образу жизни.

#### **8 Задачи образовательной программы**

Основные задачи образовательной программы:

##### **Обучающие:**

- познакомить детей с историей каратэ, соревнований, чемпионами страны и мира, успехами отечественных каратистов, успехами петербургских учащихся в первенствах города, России, Европы и мира.

- освоить технику и тактику поединков;

- познакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России;

- познакомить с основными правилами ведения здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

- видеть и реализовывать скрытые возможности и развивать свои природные способности;

- развивать навыки каратэ и осваивать тактические приемы;

##### **Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, упорство, волю к достижению цели;

- способности воспринимать, чувствовать, правильно понимать и ценить прекрасное в окружающей действительности;

- формировать у учащихся дисциплину и культуру поведения: занятия каратэ проводятся босиком, при входе и выходе в до-дзё выполняется поклон в знак уважения к месту

достижения истины начале и конце занятий выполняется поклон в знак уважения учеников к учителю, и учителя к ученикам в т. ч. вежливость, культуру речи.

### **9.Условия приема в программу**

**В программу принимаются** учащиеся, которые хотят обучаться боевыми искусствами . Возраст детей составляет 7-15 лет.

### **10 Сроки реализации программы**

Программа реализуется в течение 2-х лет.

### **11.Режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю по часу, 68 часов в год.

### **12.Формы занятий**

Используются групповые, парные и индивидуальные формы организации деятельности детей. На занятиях педагог должен систематически, последовательно излагать учебный материал, приучать детей к самостоятельной работе.

### **13. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Обучающиеся научатся:

- ✓ истории каратэ-до
- ✓ влиянию занятий физическими упражнениями на организм человека;
- ✓ правилам судейства по версии WKF.WUKF
- ✓ стратегию и тактику ведения поединков кумитэ;
- ✓ правильности выполнения и последовательность технических действий в

традиционном ката;

### **14. Формы занятий**

Используются групповые, парные и индивидуальные формы организации деятельности детей. На занятиях педагог должен систематически, последовательно излагать учебный материал, приучать детей к самостоятельной работе.

### **15. Формы подведения итогов реализации программы:**

- ✓ Открытое занятие;
- ✓ Тест;
- ✓ Технический экзамен и зачёт по ОФП;
- ✓ Соревнования.

### **16. Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>всего</b>	<b>Теори я</b>	<b>Прак тика</b>
1	Знакомство с каратэ. История возникновения и развития. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2	Распространения каратэ, знакомство с татами.	2	1	1
3	Изучение традиций для занимающихся.	2	1	1
4	Традиционная одежда и умение правильно одевать кимоно и завязывать пояс	2	0,5	1,5
5	Стойка хейко-дачи,и правильность выполнения поклона в стойке(кирицу-рэй)	2	0,5	1,5
6	Выполнение прямого удара по среднему уровню чоку-цки в стойке хейко-дачи	2	0,5	1,5

7	Выполнение блока по верхнему уровню(аге-уке)	2	0,5	1,5
8	Выполнение блока по среднему уровню(сото-уде –уке)	2	0,5	1,5
9	Выполнение блока по среднему уровню уровню(учи-уде-уке)	2	0,5	1,5
10	Выполнение блока по среднему уровню(сюто-уке)	2	0,5	1,5

11	Выполнение блока по нижнему уровню(гедан- барай)	2	0,5	1,5
12	Стойка зенгудзу-дачи	2	0,5	1,5
13	Стойка какутсу-дачи	2	0,5	1,5
14	Стойка кибя- дачи	2	0,5	1,5
15	Выполнение прямого удара по сренему уровню с шагом вперёд (ойя-цки в стойке зенгудзу дачи)	2	0,5	1,5
16	Выполнение прямого удара по верхнему уровню с шагом вперёд (ойя-цки в стойке зенгудзу дачи)	2	0,5	1,5
17	Выплнение защиты от прямых ударов,с шагом назад в сторону	2	0,5	1,5
18	Аге- уке блок по верхнему уровню с шагом вперёд в стойке зенгудзу-дачи	2	-	2
19	сото- уке блок по среднему уровню с шагом вперёд в стойке зенгудзу-дачи	2	0,5	1,5
20	учи- уке блок по среднему уровню с шагом вперёд в стойке зенгудзу-дачи	2	0,5	1,5
21	гедан- уке блок по нижнему уровню с шагом вперёд в стойке зенгудзу-дачи	2	0,5	1,5
22	сюто- уке блок по среднему уровню с шагом вперёд в стойке какутсу-дачи	2	-	2
23	гедан- уке блок по нижнему уровню с шагом вперёд в стойке кибя-дачи	2	0,5	1,5
24	Выполнение прямого удара по сренему уровню с шагом вперёд (гиаку-цки в стойке зенгудзу дачи)	2	0,5	1,5
25	Техника ударов ногами (Гери-вадза)	2	0,5	1,5
26	Прямой удар ног с шагом вперёд(Май-гери в стойке зенгудзу дачи)	2	0,5	1,5
27	Боковой удар ног с шагом вперёд(Маваси-гери в стойке зенгудзу дачи)	2	0,5	1,5
28	Боковой удар в сторону йоко-гери с переходом в стойке кибя - дачи	2	0,5	1,5
29	Боковой обратный удар ног с шагом вперёд(Урамаваси-гери в стойке зенгудзу дачи)	2	0,5	1,5
30	Прямой удар ногой с поворотом через спину (Уширо-гери)	2	0,5	1,5
31	Боковой удар ногой с поворотом через спину (Уширо-урамаваси-гери)	2	0,5	1,5
32	Виды связок.Комбинирование ударов руками и ногами	2	0,5	1,5
33	Защитаот ударов ногами.Переход к кихонам	2	0,5	1,5
34	Выполнение защитных действий (Уке-вадза)	2	0,5	1,5